



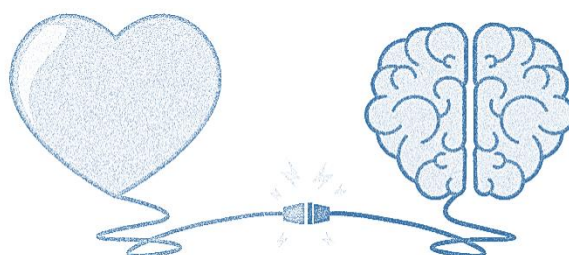
Curso 2018-2019

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

**ESTUDIOS AVANZADOS DE EDUCACIÓN EN LA SOCIEDAD
GLOBAL**

ESPECIALIDAD: PEDAGOGÍA SOCIAL

Afrontamiento de los conflictos familiares. Ser emocionalmente inteligentes.



AUTORA:

Almudena Montero Lorenzo

TUTOR/A:

Margarita González Sánchez y

David Caballero Franco

Trabajo de Fin de Máster: “Estudios Avanzados de Educación en la Sociedad Global”.

Especialidad: Pedagogía Social

Título del Trabajo: Afrontamiento de los conflictos familiares. Ser emocionalmente inteligentes.

Autora: Almudena Montero Lorenzo

Tutor: Margarita González Sánchez y David Caballero Franco.

Año: 2019

Universidad de Salamanca (Facultad de Educación), a 11 de junio de 2019.

Fdo. (autor/a):

Fdo. (tutor/a):

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Almudena Montero Lorenzo con DNI 71702871 A y estudiante del Máster Estudios Avanzados en Educación en la Sociedad Global de la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca, en relación con el Trabajo de Fin de Máster presentado para su evaluación en el curso 2018-2019:

Declaro y asumo la originalidad del TFM “Afrontamiento de los conflictos familiares. Ser emocionalmente inteligentes.”, el cual he redactado de forma autónoma, con la ayuda de fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, 11 de junio de 2019

FIRMA

RESUMEN

El tema central de este trabajo es la formación de los progenitores en educación emocional a través de un estudio previo de las emociones y el sistema familiar. Se pretende hacer referencia a la necesidad de adquirir competencias emocionales correctas que ayuden prevenir posibles problemas en el sistema familiar, especialmente de cara a los hijos, ya que, los niños son esponjas que todo lo absorben y copiarán todo aquello que vean en sus modelos de referencia. No siempre son los niños y niñas los que necesitan intervención, hay problemas que se pueden prevenir con una correcta formación de los progenitores. Una correcta educación emocional favorece todos los aspectos que involucran a la persona, debido a que están presentes en todo momento en la vida del sujeto influyendo en cada paso que da.

Por todo ello, este trabajo presenta una propuesta de intervención con la que se pretenden trabajar diferentes líneas de intervención para que los progenitores potencien y desarrollen su inteligencia emocional, dotándolos de diferentes estrategias emocionales tras haber detectado diversas situaciones que pueden generar problemas emocionales tanto en los progenitores como en sus hijos.

Palabras clave: *educación emocional, inteligencia emocional, competencias emocionales, sistema familiar, formación de padres.*

ABSTRACT

The central theme of this work is the formation of parents in emotional education through a prior study of emotions and the family system. It is intended to refer to the need to acquire correct emotional skills that help prevent possible problems in the family system, especially for children, since children are sponges that absorb everything and copy everything they see in their models. reference. It is not always the children who need intervention, there are problems that can be prevented with a correct formation of the parents. A proper emotional education favors all aspects that involve the person, because they are present at all times in the life of the subject influencing each step that takes.

For all this, this work presents a proposal of intervention through which they intend to work different lines of intervention for the parents to acquire the necessary emotional intelligence, endowing them with different emotional strategies after having detected various situations that can generate emotional problems in both the parents as in their children

Key words: *emotional education, emotional intelligence, emotional competencias, family system, training parent.*

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	7
2.	JUSTIFICACIÓN.....	9
3.	OBJETIVOS	11
4.	MARCO METODOLÓGICO	12
5.	MARCO TEÓRICO	13
5.1.	PRIMERA PARTE: LAS EMOCIONES.....	13
5.1.1.	Contextualización.....	14
5.1.2.	Las emociones: definición, características y funciones.....	16
5.1.3.	Educación emocional e inteligencia emocional	20
5.1.4.	Neuroeducación: cerebro y emociones.....	28
5.1.5.	Tipos de emociones y competencias emocionales	31
5.2.	SEGUNDA PARTE: LA FAMILIA	35
5.2.1.	Concepto y funciones de la familia	36
5.2.2.	Modelos y tipos de familia	39
5.2.3.	Estilos educativos paternos	43
5.2.4.	La familia como sistema y los subsistemas familiares.....	45
5.2.5.	Importancia del espacio familiar. Pedagogía de los espacios.....	49
5.2.6.	Problemas en el sistema familiar y la gestión emocional.....	54
6.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	57
6.1.	Introducción	57
6.2.	Justificación.....	58
6.3.	Análisis de la realidad: contexto y destinatarios	58
6.3.1.	Contexto	58
6.3.2.	Destinatarios.....	61
6.4.	Descripción de la propuesta	62
6.4.1.	Objetivos	63
6.4.2.	Contenidos.....	64
6.4.3.	Metodología	65
6.4.4.	Programación de actividades: cronograma y temporalización.....	67
6.4.5.	Pautas/líneas de intervención	71
6.4.6.	Recursos	78
6.4.7.	Evaluación.....	79
7.	CONCLUSIONES	80

8. BIBLIOGRAFÍA.....	83
9. ANEXOS.....	89
A) Registro de sesiones:	89
B) Registro de datos personales:	90
C) Diario del profesional:.....	91
D) Cuestionario inicial	93
E) Cuestionario de satisfacción.....	96
F) Cuestionario para medir el estrés	100
G) Escala de estrés.....	103
H) Test de estabilidad emocional	105
I) Actividades.....	108

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de las competencias socioemocionales en el modelo de Goleman.....	25
Tabla 2. Clasificación de las emociones básicas en función del autor y criterio clasificatorio...	32
Tabla 3. Concepto de “Familia”	37
Tabla 4. “Temporalización”	69
Tabla 5. “Cronograma”	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Círculo Personal.....	15
Figura 2. Pirámide de Maslow.	16
Figura 3. Proceso de una vivencia emocional.	18
Figura 4. Inteligencias múltiples.	23
Figura 5. Modelos más representativos.....	25
Figura 6. Tipos de emociones.	31
Figura 7. Roles del sujeto en el sistema familiar.....	41
Figura 8. Estilos educativos parentales.	45
Figura 9. Subsistemas conyugal y parental dentro del sistema familiar.....	48
Figura 10. Relación entre sistemas y subsistemas.....	49
Figura 11. Teoría sobre La Ecología del Desarrollo Humano: diferentes niveles	50
Figura 12. Correlaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico.	59
Figura 13. Correlaciones entre inteligencia emocional y estabilidad emocional.	60

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones se encuentran presentes en todos y cada uno de los seres humanos, sin embargo, parece ser que no se les está otorgando la importancia que estas requieren a pesar de que las sociedades postmodernas consideran que, las emociones de cada individuo son uno de los puntos más importantes sobre los que se debe hacer hincapié. El siguiente trabajo, el cual se corresponde al Trabajo Final del Máster Estudios Avanzados de Educación en la Sociedad Global, pretende hacer visible la importancia de una educación emocional en la vida de cualquier persona y que mejor manera de comenzar a trabajarla que desde la familia, concretamente desde los progenitores.

Es importante y se necesita avanzar en el desarrollo de nuevos marcos teóricos que conecten el mundo de las emociones con la realidad y la razón. Se precisa educar las emociones generando conocimientos y aprendizajes que provoquen cambios en los sujetos. Por ello, el gran reto de esta propuesta está basado en la formación de los progenitores, en generar en ellos un gran fortalecimiento emocional que puedan transmitir a sus hijos y estos a su vez a la sociedad en general, ya que, no se debe olvidar que una sociedad se conforma por diferentes sistemas familiares y, por consiguiente, que haya padres y madres formados ayuda y beneficia no solo a los hijos sino a toda la sociedad.

La propuesta que aquí se presenta, no solo va dirigida a aquellos sistemas familiares que ya poseen ciertas problemáticas, sino a cualquier familia con el fin, no solo de minimizar, sino de prevenir posibles problemas derivados de una incorrecta gestión emocional. En este caso concreto, se pretende incidir en las emociones y en todo lo que ellas representan en la familia en general y en cada uno de sus miembros en particular.

El mundo de las emociones enfocado principalmente en los progenitores es algo poco investigado y que necesita de más atención por parte de las diferentes ciencias. Aunque se ha avanzado mucho en este campo desde principios de los años 90, aún queda mucho camino por recorrer, educar en emociones no solo debe formar parte de un periodo de tiempo, sino que debe formar parte de la vida de los sujetos, desde que nacen hasta que mueren.

Después de un análisis exhaustivo de la literatura sobre educación emocional e inteligencia emocional y tras contrastar los resultados de diversos autores, se puede concluir la influencia que las emociones tienen en la vida de cualquier sujeto y por lo

tanto la importancia de su educación y mejora para garantizar una calidad de vida no solo emocional sino en general del sujeto, ya que la vinculación de las emociones en todos los aspectos que rodea al individuo es inevitable. La familia se presenta como la pieza clave para la construcción del ser humano, donde es necesario una educación por parte de los adultos hacia los niños y jóvenes donde se enseñen normas y valores que permitan a los hijos entender el mundo que les rodea, y esa educación debe ser transmitida de forma coherente, equilibrada y con cierta autoridad (Mínguez, 2014).

Como ya se ha mencionado y muy bien afirman Bernal y Sandoval (2013), la educación de los progenitores va mucho más allá, es decir, incide en la identidad personal, en la identidad familiar y en la identidad de la sociedad. Una educación familiar va a reforzar a la familia, a la sociedad y a las relaciones entre familia y sociedad. Por todo ello, el presente trabajo, presenta una propuesta de intervención directamente dirigida a la formación de los progenitores, de cara a minimizar y evitar problemas derivados de una mala gestión emocional. Dicha propuesta sigue una estructura que va marcando los puntos que se creen necesarios conocer para poder trabajar una correcta educación emocional en los progenitores.

En primer lugar, se hace referencia a los motivos que justifican la elección de trabajar sobre el tema en cuestión. En segundo lugar, aparecen los objetivos a lograr. En tercer lugar, seguido de los objetivos, se desarrolla el marco metodológico, el cual explica la metodología llevada a cabo para la elaboración de este documento. En cuarto lugar, se encuentra uno de los aspectos más relevantes de este trabajo, el marco teórico, necesario para comprender la problemática detectada y la necesidad de una intervención directa con los progenitores; dicho marco ha sido elaborado a través de las aportaciones de diferentes autores que han dedicado parte de sus estudios a analizar la importancia de las emociones y su educación, así como el funcionamiento del sistema familiar y sus problemáticas, pudiendo relacionar emociones y familia estableciendo una línea de trabajo. En quinto lugar, se presenta la propuesta de intervención, dirigida a la formación de los progenitores en competencias emocionales con el fin de prevenir y minimizar problemas derivados de una mala gestión emocional. Y, por último, se encuentra una conclusión, la cual ha sido fruto de la elaboración de dicho trabajo, las referencias bibliográficas consultadas para la elaboración de este y los anexos que complementan el trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se centra en trabajar con los progenitores la educación emocional como una medida preventiva ante posibles problemas y conflictos, que puedan derivar de una mala gestión o control de las emociones. La propuesta de intervención posee un doble sentido, por un lado, de forma directa, trata de formar a padres y madres para dotarlos de competencias emocionales que les ayuden tanto en su relación de pareja, como en la educación de sus hijos. Por otro, de manera indirecta, la formación que los progenitores reciban, lo que aprendan y posteriormente practiquen, será imitado por sus hijos y, como consecuencia, beneficiará no solo al sistema familiar sino a la sociedad en general. Por lo tanto, el objetivo es prevenir y minimizar los riesgos que puedan surgir en el contexto familiar derivados de una mala gestión emocional y, de la carencia de competencias emocionales por parte de los progenitores a través de su formación, dotándolos de herramientas y técnicas que les ayuden a fomentar y mejorar su inteligencia emocional a través de la educación emocional.

La elaboración de este trabajo surge como consecuencia de un interés personal sobre la temática elegida y tras haber descubierto la importancia que tiene la formación y educación de los progenitores. Tras la elaboración del Trabajo de Fin de Grado de Pedagogía, enfocado en la formación de progenitores, en concreto, aquellos que están en situación de separación/divorcio, se comprobó que eran muchos los temas que aún quedaban por analizar y estudiar en relación con los progenitores y su formación. Por ello, y, tras analizar diferentes investigaciones llevadas a cabo por algunos autores relevantes en el tema como Bisquerra, Goleman, Gardner, Torío, Ríos, Rodrigo y Palacios, Bertalanffy o Bronfenbrenner entre otros, e instituciones que trabajan sobre la educación emocional y sobre la educación familiar, se ha podido comprobar que: respecto a la educación emocional, la mayoría de los trabajos están orientados hacia los niños y jóvenes; hacia alumnos y profesores dentro del sistema educativo formal, encontrando en menor medida trabajos dirigidos a la educación emocional en la familia, y, aquellos que si lo hacen, lo dirigen fundamentalmente a cómo educar a los niños. Muy pocos se centran en los progenitores y en su educación. En cuanto a las investigaciones en educación familiar, se da prácticamente la misma situación, se habla sobre cómo educar a los hijos, pero poco se habla de la educación en la familia, de la necesaria e importante formación de los progenitores y en concreto de la educación emocional de estos.

La pregunta que surge ahora es, *¿por qué esta propuesta, y, no otra?, ¿por qué una formación de los progenitores en educación emocional?* Si en la actualidad se habla de una educación a largo de la vida, si o si es necesaria una educación emocional en todos los ámbitos, incluido el familiar, que favorezca el desarrollo integral de la persona y que le ayude a superar los retos que la vida le plantea en su día a día. Otro de los motivos, ya mencionado, es lo poco que se dedica en la literatura al estudio y análisis de la formación de progenitores sea en el tema que sea, en este caso en educación emocional.

Parece que, en la sociedad está muy normalizada la idea de que solo familias con problemas, familias desestructuras acuden o deben acudir en busca de ayuda y formación. Partiendo de este punto, aún queda mucho que avanzar y, como consecuencia, esta investigación pretende hacer hincapié en la necesidad de formación en todos y cada uno de los progenitores, aunque no haya problemas familiares, presentándose como una medida preventiva (ahora no hay problemas, pero igual mañana sí). Padres formados garantizan hijos formados y como consecuencia se verán resultados positivos en las sociedades; actuando localmente conseguimos logros más grandes, si desde cada familia se transmiten unos valores, las sociedades irán cambiando, los niños son meros imitadores (Goleman, 1995). Por lo tanto, se trata de fomentar la educación emocional de los progenitores como medida de prevención ante posibles conflictos que puedan surgir dentro del sistema familiar y que, a su vez, repercutan en otros sistemas externos, además de evitar ciertos comportamientos negativos de sus hijos en el futuro, los cuales deriven de una imitación de los padres respecto a la gestión de sus emociones. Como afirma Bisquerra (2012), la educación emocional beneficia el desarrollo integral de la persona, fomentando un desarrollo óptimo en el individuo y en todos los niveles (cognitivo, social, físico, moral, etc.), junto con otro tipo de educación equivalente a otros ámbitos.

La educación emocional se debe trabajar desde todos los contextos, es decir, desde que nacemos hasta que morimos en los diferentes ámbitos en los que el ser humano interacciona (Bisquerra, Pérez y García, 2015). Por ello, la importancia de trabajarla desde la familia, ya que es el primer agente de socialización del individuo y lo acompaña a lo largo de la vida en su pleno desarrollo. En definitiva, el trabajo que aquí se presenta, pretende hacer visible la importancia de la formación de los progenitores, así como, la importancia de las emociones en la vida de un sujeto. Vamos a educar a los

padres y madres para prevenir problemas futuros en los hijos, no se trata de educar solo a los hijos para que hagan lo correcto, sino a los padres desde el inicio para reducir riesgos a largo plazo, de ahí que tenga un carácter de intervención preventivo, cuyo vehículo principal sea la educación de los progenitores.

Antes de comenzar con el desarrollo del trabajo es necesario hacer algunas aclaraciones al respecto. A lo largo de la investigación se usan con frecuencias determinadas palabras, las cuales se van a dejar expuestas en este momento para que el lector lo identifique con claridad. Aparecerá la palabra *padres* o *progenitores*, para hacer referencia a *madres y padres* como conjunto; lo mismo ocurre en el caso de los *hijos* e *hijas*, en su lugar aparecerá directamente la palabra *hijos*.

3. OBJETIVOS

Con el siguiente trabajo se pretende *demostrar la necesidad de la educación emocional en los progenitores, insistiendo en la importancia de educar las emociones a lo largo de la vida de una persona*, aportando un análisis previo sobre las emociones y el sistema familiar y elaborando posteriormente, una propuesta de intervención dirigida a la formación de padres y madres en educación emocional como medida preventiva ante posibles problemas y conflictos familiares. Para lograr este objetivo general es necesario delimitar una serie de objetivos teóricos y prácticos que orientarán al mismo.

Objetivos específicos teóricos:

- Aplicar los conocimientos y competencias adquiridos durante la carrera de Pedagogía y los adquiridos durante la realización del Máster de Estudios Avanzados en Educación en la Sociedad Global.
- Conocer y ampliar el conocimiento sobre las emociones y cómo influyen en el sujeto, más concretamente en el sistema familiar
- Exponer la importancia que tiene la formación de los progenitores para su beneficio y el de sus hijos.

Objetivos específicos prácticos:

- Diseñar una propuesta de intervención dirigida a la formación de los progenitores.
- Implementar técnicas y herramientas para la adquisición de competencias emocionales.

4. MARCO METODOLÓGICO

El modelo de estructura elegido para la realización de este trabajo es de carácter profesionalizante o propuesta de intervención profesional, ya que se presenta una propuesta de intervención dirigida a la formación de los progenitores. Además, se ha llevado a cabo un análisis teórico previo de la literatura relacionada con el tema en cuestión, a través del cual se ha podido establecer una base teórica sólida que ha ayudado a la creación de la posterior propuesta de intervención. Por lo tanto, dicho trabajo sigue un diseño teórico basado en un desarrollo conceptual sobre el tema elegido a través de una revisión bibliográfica y, se completa con una segunda parte donde se presenta la propuesta de intervención dirigida a la formación de los progenitores.

La metodología usada se basa principalmente en la lectura de documentación bibliográfica para comprender, describir e interpretar la realidad e importancia del tema de estudio seleccionado, a partir de la aportación y contrastación de la información ya analizada por distintos autores y ciencias para delimitar el problema detectado y aportar posibles soluciones.

El procedimiento que se ha seguido parte, en primer lugar, de una revisión conceptual sobre el tema elegido usando para ello referentes bibliográficos elaborados por diferentes autores y distintas ramas de las ciencias sociales como la pedagogía, psicología, o sociología y de otras ciencias como la neurología y la neuroeducación analizando a autores representativos como Pinker (2011) en este novedoso y reciente campo que es la neuroeducación.

Tras la revisión bibliográfica, se llevó a cabo una reflexión crítica y rigurosa sobre el problema familiar que se pretende mejorar y prevenir, en este caso la gestión emocional de los progenitores, a través de la cual se describió el marco teórico de este trabajo, para posteriormente, elaborar la propuesta de intervención destinada a la formación de los progenitores en educación emocional respondiendo a los siguientes interrogantes: qué, porque, para qué, cuándo, dónde, quién/es y con qué. Es decir, dando respuesta a la naturaleza y origen del fundamento, los objetivos y metas que se pretenden alcanzar, la metodología que se seguirá, actividades y tareas a realizar, espacio y tiempo, así como los recursos necesarios para su implementación.

Para lograr la consecución de los objetivos planteados y por lo tanto de la elaboración de este trabajo se ha realizado una profunda y exhaustiva investigación bibliográfica. La búsqueda, análisis y selección de la información se ha realizado a través de fuentes documentales primarias como libros o revistas originales obtenidos en la biblioteca. A través de fuentes secundarias como bases de datos y recursos electrónicos de las bibliotecas (ISI, WOS, SCOPUS, Google Académico, SciELO, ISOC, DIALNET, webs de universidades), libros, revistas científicas, tesis doctorales, sumarios de revistas, repositorios, portales educativos especializados en el tema o catálogos. Para la búsqueda a través de Internet se han utilizado palabras clave y descriptores (familia, emociones, educación emocional, gestión de las emociones, y educación y familia), nombre de autores concretos y títulos de las obras, que han facilitado dicha búsqueda.

5. MARCO TEÓRICO

5.1. PRIMERA PARTE: LAS EMOCIONES

Antes de abordar todo lo recogido y analizado en el presente trabajo se considera necesario responder a la siguiente pregunta, *¿qué es la educación y cuál es su objetivo principal?*, para poder entender la importancia de la educación emocional y su posterior intervención en el sistema familiar. A grandes rasgos, la misión de la educación es construir conocimientos en el sujeto, no solo conocimientos académicos relacionados con la escuela y los contenidos de matemáticas, lengua, ciencias, etc., sino también aportar conocimientos relacionados con cualquiera de los contextos que rodea a la persona (familiar, laboral, comunidad), correspondientes a los ámbitos no formal e informal.

A partir de aquí se puede concluir que la educación está presente a lo largo de la vida de un sujeto, favoreciendo su desarrollo integral y abarcando todos y cada uno de los aspectos que conforman a dicha persona (social, emocional, moral, académico, laboral, etc.), siendo este uno de los objetivos principales de la educación.

Una vez entendido que es la educación en sentido amplio, el interés se centra en conocer, a través de un estudio riguroso, el papel que juegan las emociones en las sociedades actuales y en demostrar la importancia que tiene la educación emocional.

5.1.1. Contextualización

En la actualidad se habla de sociedades postmodernas, de nuevas sociedades que han dejado atrás las formas de organizarse, pensar, trabajar o de sentir típicos de las sociedades modernas. Autores como Maffesoli (2017), Gil Cantero (2002), González Pérez (2010), Ibáñez Martín (2015) o García del Dujo (2014), tras un análisis de las nuevas sociedades y en comparación con las anteriores, defienden que en la modernidad la palabra mágica era la “razón”, todo lo que se hacía o decía giraba en torno a ella, no se cuestionaba nada, no se dudaba, incluyendo todo lo que se producía dentro del sistema familiar. Por el contrario, en las sociedades postmodernas, la razón queda sustituida por los “sentimientos” como eje principal, se comienza a cuestionar todo y lo verdaderamente importante son los sentimientos que surgen en cada uno de los sujetos de manera individual como resultado de sus emociones. Esto se traduce en diferentes perspectivas y opiniones, todas ellas válidas, que pueden provocar conflictos entre los sujetos, ya que, se deben tener en cuenta “mis emociones”, “tus emociones” y “sus emociones”, lo que dificulta que haya puntos de vista comunes entre los individuos. Las personas a través de la razón identificaban lo que está bien o mal, lo que se debe o no se debe hacer, pero actualmente, el hecho de que el sujeto se guíe por sus sentimientos y emociones individuales hace más difícil establecer un acuerdo común, dando lugar a la necesidad de saber gestionar, reconocer y controlar las emociones para crear puntos de encuentro y aspectos comunes entre los sujetos. Por lo tanto, no se trata de valorar de forma negativa los sentimientos de los sujetos, al contrario, lo que se pretende es hacer visible la necesidad de una educación emocional en una sociedad que se mueve por los sentimientos individuales de cada sujeto, convirtiendo a los individuos en seres egoístas e individualistas, que solo defienden sus intereses y los de su entorno más cercano sin ser capaces de gestionar de manera adecuada sus propios sentimientos, ni de reconocer los sentimientos y emociones de los demás.

Otro de los conceptos muy presentes hoy en día en la sociedad es lo que se conoce como sociedades del conocimiento o sociedades del aprendizaje, ambas defienden que es necesario un saber permanente a lo largo de la vida y como consecuencia de esto, es necesaria una educación emocional permanente en la vida del sujeto. Pero no se trata de una labor fácil, puesto que, el mundo de las emociones es muy amplio, solo se conocen algunos aspectos y otros muchos están ocultos o son invisibles para el individuo. Es decir, hay aún mucho por descubrir en torno a las emociones y lo que estas suponen

para el sujeto. Una forma de explicar esto puede ser a través de la “*Teoría del Iceberg*” de Hemingway, en ella, el autor explica que la vida es como un Iceberg donde solo se puede ver lo que está por encima del agua, pero por debajo hay un gran bloque de hielo que no se ve a simple vista, el cual, aun siendo imperceptible se debe tener en cuenta.

Con las emociones se produce una situación similar, solo se perciben ciertos comportamientos y características quedando ocultos muchos aspectos del universo emocional de la persona ocasionando problemas o conflictos, bien porque el sujeto no quiere mostrar sus emociones o porque no es capaz de reconocerlas. En la educación emocional, la labor del profesional se basa en ser un agente secreto que observe los diferentes contextos con los que interacciona el individuo para poder visualizar todo aquello que no se ve a simple vista (De Manuel y Mortera, 1987).

Por otro lado, aunque hablar de emociones y de su educación es algo reciente en las ciencias actuales, años atrás, algunas teorías ya mostraban el papel que juegan las emociones en la vida de una persona. Satir (1991) establece que cada sujeto posee un círculo personal imprescindible, Figura 1:

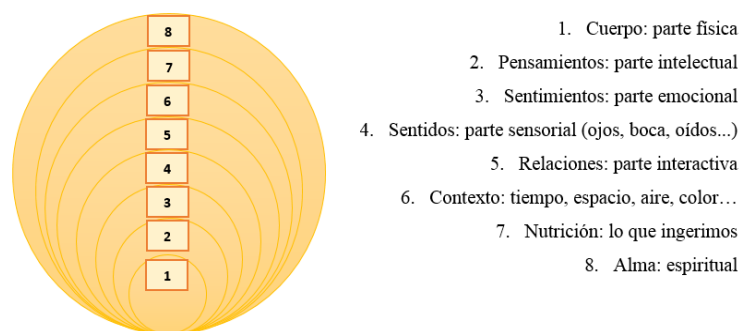


Figura 1. Círculo Personal.
Elaboración propia a partir de Satir (1991)

Todas y cada una de las partes que Satir (1991) describe, forman parte inevitable de cada ser humano, son imprescindibles para su supervivencia. Por lo tanto, las emociones son un aspecto vital en la vida del individuo, no se puede vivir al margen de ellas, de ahí la importancia de conocerlas, manejarlas y controlarlas de forma eficaz, sin emociones el ser humano sería como una máquina programada.

Otro de los autores que hace referencia a la importancia que pueden tener las emociones en la vida de un sujeto es Maslow y así lo representa en la conocida “*Pirámide de Maslow*”, como se puede ver en la Figura 2 (citado por Bisquerra.2003):

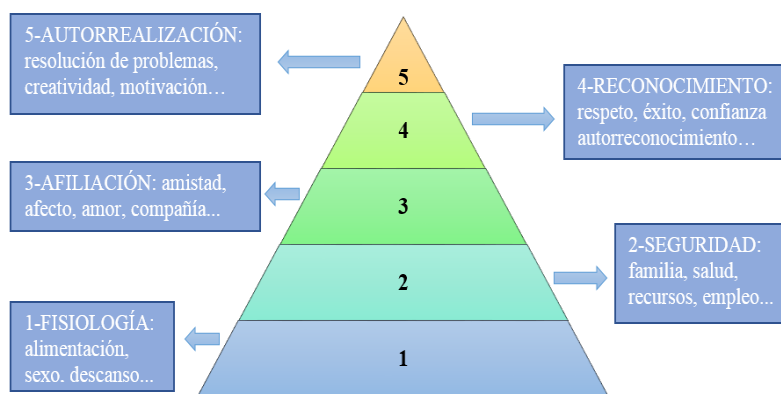


Figura 2. Pirámide de Maslow.
Elaboración propia a partir de Bisquerra (2003)

En la pirámide de Maslow las emociones se encuentran en tercera posición dentro de todo aquello que una persona necesita en su día a día. Todas las partes, tanto de la pirámide como del círculo personal se encuentran relacionadas entre sí. Se puede decir que son subsistemas dentro del individuo que forman a la persona como un sistema en sí misma y como consecuencia la modificación o el cambio en una de esas partes inevitablemente repercutirá en el resto, es decir, si se produce una mala gestión de las emociones por parte del sujeto, inevitablemente repercutirá en el resto de los niveles que conforman al individuo como tal. Partiendo de esta idea, se puede concluir que, no se puede vivir ignorando a las emociones, no se pueden dejar a un lado, sino que se deben tener en cuenta además de saber controlarlas, gestionarlas e identificarlas, por lo que la educación emocional y su entrenamiento son fundamentales para establecer buenas relaciones sociales.

5.1.2. Las emociones: definición, características y funciones

Todo ser humano posee y comparte las mismas emociones (miedo, alegría, ira, tristeza, etc.), pero no todos son capaces o saben identificarlas y explicar que son, como tampoco todos las expresan de la misma manera generando así, diferentes comportamientos o actitudes ante la presencia de una misma emoción en dos personas diferentes, es decir, mismas emociones, distintos sentimientos. Además, de las relaciones que se dan entre los seres humanos, las cuales son inevitables, surgen emociones que repercutirán de una forma u otra en esa interacción, pero no solo eso, además el hombre se encuentra inmerso en una cultura la cual va a influir en la expresión de sus emociones, dando lugar a que una misma emoción se exprese de manera diferente. Las culturas van a potenciar o van a dar más importancia a unas emociones u otras y las normas, creencias

o valores predominantes en una determinada cultura tienen asignadas diversas emociones que van a repercutir en la forma de relacionarse con los demás, permitiendo diferenciar entre lo que está bien o mal, permiten saber lo que puede dañar al otro sujeto y lo que no (Asensio, Acarín y Romero, 2006). Por lo tanto, se puede afirmar que las emociones poseen una parte biológica y genética ya que todos los seres humanos las tienen y las sienten, pero estas pueden ser modificadas y condicionadas por la cultura que rodea al individuo.

En las últimas décadas autores como Goleman, Bisquerra o Gardner, entre otros, han ido definiendo que son las emociones basándose en diversas teorías y argumentos, y, por lo tanto, destacando diferentes aspectos.

- Teorías evolucionistas: defienden que las emociones garantizan la supervivencia y la adaptación al medio, donde destacó Darwin (1809-1882) con su enfoque biológico y la ley del más fuerte.
- Teorías cognitivas: establecen que las emociones son las consecuencias que surgen tras evaluar el contexto. En este caso, se pueden encontrar múltiples teorías, algunas de ellas son: *la teoría de la valoración automática* de Arnold (1960), *el modelo procesual* de Scherer (1993), *la teoría del feed-back* de Izard (1979); o *la teoría de la valoración cognitiva* de Lazarus (1991); entre otras.
- El psicoanálisis: considera que las emociones son deseos inconscientes, cuyo autor más representativo fue Freud (1856-1939).
- El constructivismo social: tiene claro que las emociones tienen que ver en la reconstrucción social de los individuos.

Como consecuencia también se han ido originando distintas definiciones para el concepto de emoción como tal; Bisquerra (2000), define emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.61). Por su parte Mora (2012), considera que son “el motor que llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra

supervivencia” (p.14). Pero analizando definiciones más antiguas de diversos autores y teniendo en cuenta distintos elementos, se puede concluir que, una emoción es un mecanismo que cualquier especie animal puede tener, es un mecanismo inconsciente que se activa de forma automática y prepara al sujeto para reaccionar ante determinados estímulos (salir corriendo, atacar, saltar de alegría), y, en la mayoría de los casos sin ser consciente. Lo que diferencia al hombre del resto de los animales, es que, su cerebro le permite una regulación y control de las emociones que los animales no tienen, el ser humano experimenta sentimientos que le hace ser consciente de sus emociones y de las emociones de los demás (Bisquerra, 2012). Cualquier emoción que surge en el sujeto sigue un proceso unido a una línea temporal, es decir, las emociones poseen una duración breve a diferencia de los sentimientos que son más duraderos, incluso pueden durar toda la vida, siendo las emociones negativas más largas e intensas que las positivas. Los sentimientos surgen cuando una emoción permanece en el tiempo y, a su vez, los estados de ánimo tienen menos intensidad que las emociones, pero más duración ya que están directamente relacionados con las experiencias vividas de las cuales se han generado determinados sentimientos. Bisquerra (2003), explica el proceso de una vivencia emocional de la siguiente manera:

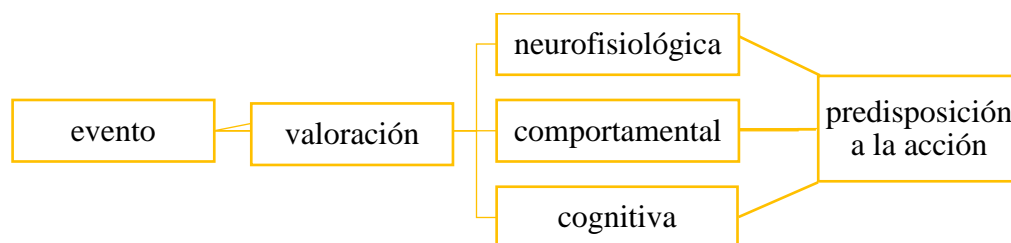


Figura 3. Proceso de una vivencia emocional.
Fuente: Extraído de Bisquerra (2003) (p.12)

Ante la consecución de un evento el sujeto hace una valoración de este, identificando si es negativa o positiva para él. Seguidamente, el sujeto valora si dispone de los recursos necesarios para hacer frente a dicha situación. Siguiendo el proceso, una emoción está formada por tres componentes principales como se puede apreciar en la Figura 3, el componente correspondiente a la neurofisiológica que tiene que ver con las repercusiones que la emoción genera en el cuerpo del individuo como puede ser el sudor, taquicardias, boca seca, respiración acelerada, etc., todas ellas respuestas involuntarias que la persona no puede controlar, pero si se pueden prevenir o minimizar con ejercicios y práctica. En cuanto al comportamental, hace referencia especialmente a la comunicación no verbal que el sujeto expresa tras sentir una emoción, tono de voz,

expresiones faciales o movimientos corporales. Y, por último, el componente cognitivo se refiere al sentimiento, es decir, lo que una determinada emoción nos hace sentir, miedo, ira, alegría, frustración, etc. (Bisquerra, 2003).

Además, las emociones tienen una serie de funciones que son importantes a lo largo de la vida de un sujeto. Mora (2008), describe los siete pilares básicos de las emociones.

- Como mecanismo de defensa ante estímulos negativos o para obtener estímulos positivos que garanticen la supervivencia. Ayudan a conseguir lo que se quiere y a evitar lo que puede causar daños.
- Ayudan a dar respuesta a determinados estímulos a los que el individuo se expone dando lugar a los sentimientos y garantizando la supervivencia.
- Sirven como alarma para el sujeto, es decir permiten alertar al sujeto ante determinados estímulos.
- Ayudan a mantener el interés y la curiosidad por lo nuevo, ayudan al individuo a descubrir cosas nuevas, pero garantizando su supervivencia.
- Son un lenguaje que ayuda a los sujetos a comunicarse entre ellos, además ayudan a crear vínculos.
- Las emociones son como un almacén de experiencias tanto positivas como negativas, que, ante determinadas circunstancias similares a las almacenadas permiten al individuo anticiparse a la respuesta y garantizar mejor su supervivencia.
- Forman parte del proceso de razonamiento, el ser humano piensa con significados emocionales y por ello tienen tanto que ver en la toma de decisiones.

Por otro lado, Bisquerra, Pérez y García (2015), establecen las siguientes funciones como las principales, en lo que a emociones se refiere:

- Función de adaptación: por ejemplo, el miedo asegura la supervivencia.
- Función de información: permite informar a otros sujetos sobre el estado de ánimo del propio individuo y a él mismo de cómo se siente.
- Función social: para que el sujeto sea capaz de comunicar a los demás como se siente.

- Función de toma de decisiones: muchas decisiones que el sujeto toma están directamente relacionadas con respuestas a sus emociones.
- Función en el bienestar personal: generar emociones positivas.

En definitiva, las funciones de las emociones que estos autores presentan como funciones principales, conectan con todo lo explicado hasta el momento, por ello, la importancia de saber más acerca del mundo emocional de las personas. Además, ambos autores coinciden en bastantes aspectos a la hora de explicar o definir las funciones que las emociones tienen en la vida de una persona. Pero lo más importante es que, las funciones aquí presentadas, todas y cada una de ellas, se pueden educar y de ahí la importancia de la educación emocional.

5.1.3. Educación emocional e inteligencia emocional

Como se ha mencionado con anterioridad, las sociedades modernas, a diferencia de las postmodernas, dieron más importancia a la razón, sin embargo, no se pararon a estudiar o analizar que todo conocimiento y aprendizaje no se reducía exclusivamente a la razón, es decir, no pensaron que el conocimiento nunca ha estado al margen de las emociones sino en interacción con ellas y que generan determinados efectos que son necesarios para el aprendizaje como puede ser la motivación y otros que lo dificultan como el estrés (Bisquerra, Pérez y García, 2015). Por ello, es muy importante trabajar las emociones de los sujetos, conocerlas y comprenderlas para facilitar la vida de las personas.

Durante años se han ocultado las emociones y siempre han quedado bajo llave en lo más profundo de la persona, socialmente era impensable que se mostraran, pero, a día de hoy se ha podido descubrir que son vitales y que influyen en todos los aspectos de la vida del sujeto siendo necesario analizarlas y educarlas. En el siglo XX, las investigaciones solo se centraban en aquello que estaba exclusivamente relacionado con lo cognitivo y el aprendizaje, dejando al margen el mundo emocional, no fue hasta mediados de los años noventa, cuando autores como Goleman, Gardner, Mayer, Tobías o Brackett, entre otros, comienzan a mostrar interés por las emociones y todo lo que ellas representan en la vida de los sujetos, surgiendo así la educación emocional dentro de la orientación como algo necesario para poder llevar a cabo el proceso de orientación como tal (Bisquerra, 2012). Se origina teniendo en cuenta diferentes ciencias como la psicología, la sociología, la psicoterapia, etc.

Pero, antes de los años noventa ya se había hablado de la importancia de educar las emociones, algunos autores como Bandura (1978) en su *“Teoría del Aprendizaje Social”* establecía que los roles que cada individuo asume en la sociedad que le rodea genera ciertos comportamientos, valores, actitudes o creencias que ponen en marcha determinadas emociones. Bronfenbrenner (1979) con el *“Modelo Ecológico y Sistémico”*, determinó la relación entre sistemas y por lo tanto dentro de esas relaciones se producen emociones que las van a condicionar. Darwin (1859), cuando explica la selección natural, también hace referencia a ciertos comportamientos asumidos por el hombre para garantizar su supervivencia y los relaciona con las emociones como puede ser el miedo, el cual hace que el individuo se ponga en alerta ante determinadas circunstancias y pueda sobrevivir. Por su parte, tanto Gardner (1983), y su *“Teoría de las Inteligencias Múltiples”*, como Goleman (1995) y su obra *“Inteligencia Emocional”* o Delors (1996), con el informe que realiza para la UNESCO, *“La Educación Encierra un Tesoro: Los Cuatro Pilares de la Educación”* mencionan la importancia de las emociones. Por otro lado, en la actualidad se están viendo grandes aportaciones derivadas de las neurociencias que permiten conocer mejor cómo funciona el cerebro respecto a las emociones, pudiendo demostrar que neuronas se activan ante determinadas emociones, que comportamientos derivan o que síntomas experimenta el cuerpo (sudoración, taquicardias, temblor, etc.). A su vez, a través de la psiconeuroinmunología, se ha podido conocer como las emociones negativas hacen disminuir las defensas de nuestro sistema inmunológico y como las positivas las hacen más fuertes.

Por lo tanto, la *educación emocional* es un proceso continuo y permanente, cuyo objetivo es dotar al sujeto de competencias emocionales, como elementos vitales, para el desarrollo integro de la persona, capacitándola para la vida y favoreciendo su bienestar social y personal (Bisquerra, 2012). Su objetivo principal es desarrollar competencias emocionales y por lo tanto se incluye dentro de ella a la inteligencia emocional, la cual facilita las relaciones sociales en cualquier contexto (Bisquerra, Pérez y García, 2015). Pretende dar respuesta a las necesidades que la sociedad demanda desarrollando una serie de competencias emocionales que favorezcan una correcta convivencia (Bisquerra, 2003). Por su parte, Pérez (2012) afirma que educación emocional e inteligencia emocional no es una sola cosa, no son sinónimos, sino que, la educación emocional comprende de manera general todos los aspectos relacionados con

las emociones, entre ellos la inteligencia emocional. Es decir, dentro de la educación emocional se encuentra la inteligencia emocional; no obstante, si desde la educación emocional solo se trabaja la inteligencia emocional, si se pueden considerar como sinónimos. En definitiva, la educación emocional abarca más que la inteligencia emocional ya que se preocupa del desarrollo social y emocional de manera conjunta y no solo se centra en una cosa, donde el objetivo principal es conocer las emociones a través del conocimiento de uno mismo y de la regulación emocional (ira, miedo, ansiedad, tristeza, etc.) para poder relacionarnos mejor con los demás y con uno mismo.

Bisquerra, González y Gutiérrez (2006) presentan como objetivos generales que debe perseguir la educación emocional los siguientes: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones en los demás; desarrollar habilidades para la propia regulación emocional; prevenir efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar habilidades para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; y adoptar una actitud positiva sobre la vida. Respecto a los contenidos que la educación emocional debe trabajar, establecen como prioritarios: conocer el marco conceptual de las emociones; los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.); tipos de emociones (positivas, negativas, básicas o derivadas); características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.); y conocer las emociones principales como el miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, la alegría, el amor, el humor, o la felicidad. Deben adaptarse siempre a los destinatarios, teniendo en cuenta la edad, los conocimientos previos o el nivel educativo que estos tengan. Y como metodología, defiende que esta debe ser práctica, activa y dinámica en su totalidad.

A modo de conclusión, a partir de todo lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que la educación emocional es la representación práctica de la inteligencia emocional, la cual se va consolidando y abriéndose paso gracias a las aportaciones de diferentes ciencias que consideran las emociones del sujeto como un aspecto básico en su desarrollo y en su relación con los demás, siendo tan importante como cualquier otro tipo de educación, ya que, la emociones se encuentran presentes en todos los aspectos de la persona a lo largo de su vida, y, por ello, es necesario adoptar competencias emocionales sociales para una convivencia óptima, además de ser capaces de generar emociones positivas.

En cuanto a la *inteligencia emocional*, autores como Salovey y Mayer (1990), consideran que la inteligencia emocional es: conocer las propias emociones; manejar las emociones; motivarse a uno mismo; reconocer las emociones de los demás; y establecer relaciones (citado por Bisquerra, 2003). La inteligencia emocional es a grandes rasgos y según la describe Bisquerra (2012), “la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas” (p.9). Este mismo autor defiende la idea de que, una persona que posee competencias emocionales estará más preparada para no implicarse en determinadas situaciones que pueden ser perjudiciales tanto para ella como para el resto de la sociedad, como puede ser la violencia, el consumo de drogas, la delincuencia, etc. Desde la inteligencia emocional se llega a las competencias emocionales, las cuales son aspectos fundamentales que un sujeto debe poseer para la prevención y el desarrollo personal y social, convirtiéndolas en competencias básicas para la vida (Bisquerra, 2003). Por otro lado, Bisquerra, Pérez y García (2015), exponen que inteligencia y emoción son dos conceptos que hasta hace muy poco tiempo iban por separado, incluso eran considerados como algo opuesto que nada tenían que ver. La inteligencia es la razón, el conocimiento, el saber y es positiva, mientras que, las emociones son miedo, ira, tristeza o pasión y son negativas. En el siglo XX, concretamente entre 1979 y 1983, el autor Gardner habla por primera vez de las inteligencias múltiples, momento en el que se comienza a prestar atención a las emociones tanto en el mundo de la educación, como en el desarrollo del sujeto en todos los contextos, familiar, social, laboral, escolar, etc. En la Figura 4 se presentan las siete inteligencias que Gardner diferencia en el individuo:

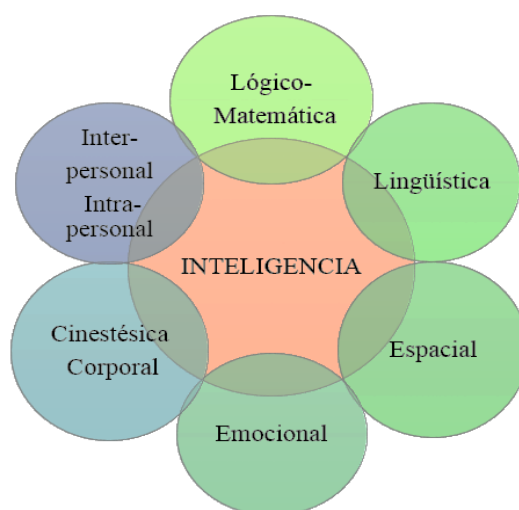


Figura 4. Inteligencias múltiples.
Elaboración propia a partir de Bisquerra, Pérez y García (2015)

Por lo tanto, partiendo de las inteligencias múltiples expuestas por Gardner, en lo que a educación emocional se refiere, es importante tener en cuenta que, dentro de las diversas inteligencias que un sujeto tiene, una de ellas es la inteligencia interpersonal e intrapersonal, ambas inteligencias se relacionan dando lugar a la inteligencia emocional. Pero, cuando realmente comienza a hablarse de inteligencia emocional como dos términos unidos y no separados como se había hecho hasta el momento, es en la década de los noventa, siendo Goleman con su obra “*Inteligencia Emocional*” uno de los autores que más benefició a dicha unión, y poco a poco se ha ido aumentando el interés por estos dos términos unidos, pudiendo ver en la actualidad diversas obras, tesis o investigaciones, sobre la inteligencia emocional y su importancia en la educación. En definitiva, la inteligencia emocional es un concepto joven y, aunque parece que se ha avanzado considerablemente, aún queda mucho por descubrir al respecto.

En la literatura que se ocupa de la inteligencia emocional se pueden encontrar varios modelos que trabajan desde diferentes perspectivas la inteligencia emocional. En concreto, seis son los modelos más significativos, para los cuales, Pérez-González (2010-2011) propuso dos criterios de clasificación: según el tipo de estructuración, el cual permite conocer la estructura de la inteligencia emocional y sus componentes o dinámica, los cuales explican el funcionamiento y los procesos que siguen las emociones. Y, la conceptualización de la inteligencia emocional, como capacidad, como rasgo o como conjunto de competencias emocionales o socioemocionales.

A partir de los años 90, en base a los dos criterios de clasificación anteriores, siete son los modelos más representativos que se pueden diferenciar cuando se habla de inteligencia emocional, como se puede apreciar en la Figura 5:

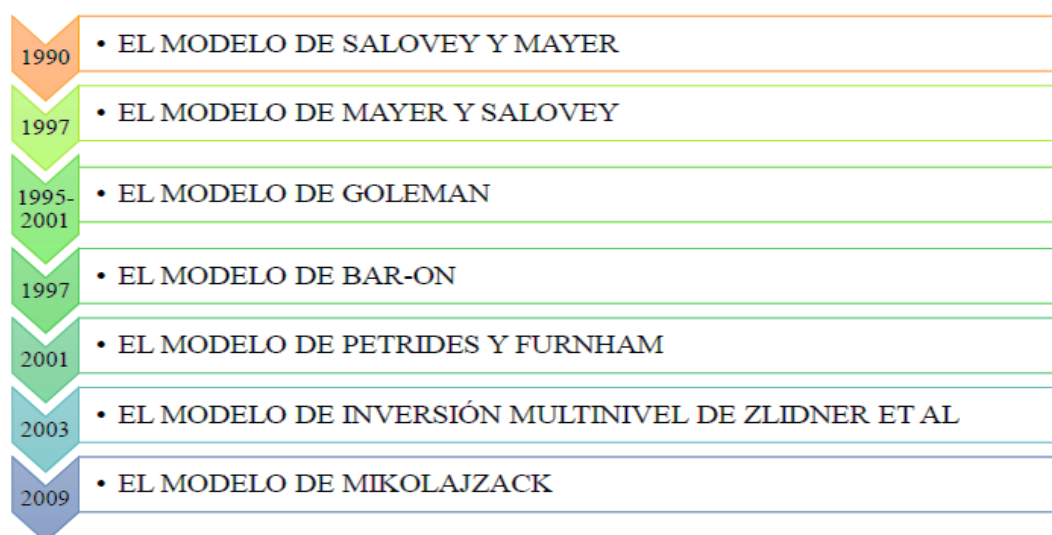


Figura 5. Modelos más representativos.
Elaboración propia a partir de Bisquerra, Pérez y García (2015)

De todos ellos, el que más interés ocupa en este momento es el modelo de Goleman (1995), puesto que, es el modelo que más representó y más famoso hizo al término de inteligencia emocional.

Además, Goleman (2000) diferencia entre competencia emocional e inteligencia emocional, afirmando que “*la competencia emocional es la capacidad aprendida que se basa en la inteligencia emocional*”, y realiza la siguiente clasificación de competencias socioemocionales:

Tabla 1. Clasificación de las competencias socioemocionales en el modelo de Goleman

	COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
RECONOCIMIENTO	Autoconciencia emocional	Empatía
	Autoevaluación	Orientación al cliente
	Autoconfianza	Conciencia organizacional
REGULACIÓN	Autocontrol emocional	Desarrollo de los demás
	Formalidad	Influencia
	Responsabilidad	Comunicación
	Adaptabilidad	Gestión de conflictos
	Motivación de logro	Liderazgo
	Iniciativa	Catalización del cambio
		Construcción de alianzas
		Trabajo en equipo

Fuente: elaboración propia a partir de Goleman 2001 citado por Bisquerra, Pérez y García (2015).

En concreto Goleman (1995) hace referencia, en su obra “*Inteligencia emocional*”, a como se aplica está en el día a día de los individuos y, describe también los problemas derivados del analfabetismo emocional (actos violentos, suicidios, inseguridades, conflictos familiares, entre otros). Este autor, defiende que los individuos disponemos de competencias emocionales que se pueden adquirir y aprender, y, como consecuencia, la persona desarrolla una inteligencia emocional que le permite ser feliz. Para explicarlo, Goleman, establece una relación entre lo cognitivo (la razón situándola en el cerebro) y lo emocional (los sentimientos situándolos en el corazón), de esta manera puede relacionar lo inteligente, lo académico, lo profesional o lo científico con el corazón, los sentimientos, los instintos, la familia o la pasión.

En cuanto a las funciones de la inteligencia emocional, Bisquerra (2012) explica en que se basa la inteligencia emocional y el papel que juega la educación respecto a ella:

- Conocer las propias emociones: se trata de reconocer las emociones y sentimientos propios, tomando conciencia de ellos. Se identifican y se les pone un cartel, una etiqueta. Se trata de poner nombre a las emociones que el propio individuo experimenta y a su vez es capaz de identificarlas también en los demás.
- Regular las emociones: se basa en ser capaz de experimentar determinadas emociones y a la vez controlarlas y gestionarlas de manera adecuada. En este aspecto la educación tiene mucho que aportar, enseñando al sujeto determinadas estrategias o herramientas que le permitan realizar una correcta gestión de esas emociones. A través de una buena educación emocional se puede enseñar al sujeto a que sea consciente de sus emociones y la relación que estas tienen con determinados comportamientos que manifiesta, que sea consciente de cómo expresa habitualmente sus emociones, la capacidad de regulación y que habilidades de afrontamiento posee. Además de como genera o puede generar emociones positivas.
- Motivarse a sí mismo: tener autonomía emocional. Se trata de que el sujeto sea capaz de asumir actitudes positivas, analice las situaciones, sea crítico y busque ayuda cuando la necesite. Dentro de esta competencia entra en juego la autoestima, el autoconcepto, la actitud positiva, la responsabilidad, el análisis crítico de las normas sociales, la capacidad de buscar recursos y ayuda y la autoeficacia emocional.

- Reconocer las emociones de los demás: tienen que ver con las competencias sociales que un individuo debe poseer para una correcta convivencia (el respeto hacia los demás, comunicación verbal y no verbal adecuada, conocimiento de las habilidades sociales normalizadas en la sociedad en la que vive, comportamiento prosocial, compartir emociones o la asertividad).
- Establecer relaciones: se relaciona con la capacidad del sujeto para adoptar los comportamientos adecuados para relacionarse con los demás. Identificar problemas, solucionar conflictos, fijar objetivos comunes, negociar o buscar el bienestar emocional en relación con otro, como, por ejemplo, dentro del sistema familiar, el trabajo o la escuela.

Como consecuencia de todo lo analizado anteriormente y en relación con la educación de los progenitores, que es lo que aquí se trabajará posteriormente, se puede concluir que, la inteligencia emocional baraja diversas aplicaciones en la educación y existen competencias emocionales que pueden ser aprendidas y trabajadas, quedando claro, que, no se puede hablar de inteligencia emocional al margen de la educación. Inteligencia emocional y educación van de la mano.

Goleman (2000), considera que “hemos rechazado la biología de nuestros sentimientos como adultos y como progenitores, y que hemos rechazado el papel de los sentimientos en el crecimiento saludable de nuestros hijos” (p.24). Es muy importante que el ser humano no se cierre en sí mismo y se prive de experimentar emociones, si esto ocurre, si el individuo deja de experimentar emociones una parte de su desarrollo no estará completado, no se desarrollará emocionalmente y esto, a la larga, genera conflictos o comportamientos negativos con el mismo y hacia los demás. La inteligencia emocional, su formación y práctica ofrece técnicas y herramientas que ayudan a crear un ambiente óptimo y de paz en el núcleo familiar. Es vital que los propios padres trabajen tanto sus propias emociones como las de sus hijos de manera inteligente, positiva y desde el respeto (Goleman, 2000). Los sentimientos forman parte de la persona y no puede o debe suprimirlos, anularlos o ignorarlos, si lo hace, no sabrá cómo le afectan las cosas o como pueden afectar sus actos a los demás.

Por otro lado, la necesidad de una educación emocional puede ser justificada de diferentes maneras; las emociones son una parte vital del ser humano, todos los individuos poseen experiencias emocionales generadas por estímulos, los cuales muchas

veces provocan una carga emocional perjudicial para el sujeto, además el ser humano vive rodeado de contradicciones y situaciones conflictivas que están cargadas de emociones, las cuales son necesarias controlar y gestionar. Y, desde el punto de vista educativo, el ser humano es educable y se educa a lo largo de su vida, por ello, es necesaria una educación permanente en todos los aspectos que ocupan al individuo como ser educable, entre ellos las emociones y su conocimiento.

Respecto a la formación de los progenitores en educación emocional, es importante que estos tengan un buen desarrollo y control emocional, ya que van a ser modelos a imitar por sus hijos, copiando estos, tanto lo bueno como lo malo. Además, si los progenitores tienen una buena inteligencia emocional, tendrán mucho ganado en la educación de sus hijos. La familia es el primer agente de socialización y por lo tanto es la primera en transmitir educación emocional. A través de programas destinados a la educación emocional, como el que posteriormente se presentará en este trabajo, los padres adquieren habilidades y herramientas que les ayuden a ellos y a sus hijos. Algunos programas de este estilo son: *“Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas parentales”* de Martínez, R.A. (2009). *“Experiencia de formación parental en grupo”*. Bartau et al (2002-2006) y Maganto et al (2003-2004). *“Educación emocional. Programa para 3-6 años”* de López, E. (2003). *“Educación emocional. Programa para la educación primaria”* de Renom, A. (2003). *“Educación emocional. Programa de actividades para ESO”* de Pascual, V. y Cuadrado, M. (2001). *“Triple P-Positive Parenting Program como un enfoque de salud pública para fortalecer la crianza”* de Sanders, MR (2008). Aún queda mucho por descubrir, pero gracias a la aportación de autores como J. Le Doux, P. Ekman, A. Damásio o R.J. Davidson, hoy sabemos que separar la parte racional de la emocional o afectiva, separar la parte corporal de la mental, carece de sentido, ya que el hombre es un ser dual (citado por Asensio, Acarín y Romero, 2006).

5.1.4. Neuroeducación: cerebro y emociones

La inteligencia emocional, también tiene cabida en el nuevo mundo de la neurociencia y la neuroeducación. Se ha descubierto que, el ser humano posee un conjunto de estructuras y procesos neurofisiológicos que generan emociones e inteligencia emocional, es decir, el ser humano posee un cerebro emocional. De este descubrimiento se ha encargado la neurociencia y los recientes estudios realizados respecto a la neurociencia afectiva.

En este apartado no se trata de hacer un estudio exhaustivo del cerebro humano y sus conexiones, ya que no es el objetivo de la investigación, pero al menos, si hacer mención de ello, ya que es importante saber algunos aspectos para comprender mejor el mundo de las emociones y, demostrar con más exactitud la importancia de la educación emocional en los seres humanos y en este caso, más concretamente en los progenitores.

El cerebro humano posee diferentes circuitos que explican las emociones que siente la persona (ataques de ira o un estado de felicidad plena), pero esos circuitos no justifican los comportamientos derivados de las emociones. Es decir, esos circuitos permiten al sujeto originar diferentes emociones ya sean positivas o negativas, pero los actos o comportamientos derivados de ellas no son justificados por esos circuitos (Pinker, 2011), por ejemplo, si un individuo sufre un estado de ira y comete un acto violento contra otro individuo, el acto en si no es justificado por las conexiones neuronales del cerebro, pero si el sentimiento de ira, por eso se dice que, todo ser humano es agresivo por naturaleza, pero no todo ser humano es violento. Autores como Papez (1937) y Maclean (1949-1963), en sus trabajos ya hablaban sobre el sistema límbico como el centro de las emociones, definiéndolo como “conjunto de estructuras que funcionan coordinadamente como un sistema que las convertía en el cerebro emocional” (p.97) (citado por Bisquerra, Pérez y García, 2015).

A su vez, el cerebro humano está formado por diferentes partes y cada una de ellas se encargan de determinadas funciones, son como carreteras que transportan la información de un lado a otro. Según la teoría de Cannon-Bard (1927), en el hipotálamo surgen las experiencias emocionales y las reacciones fisiológicas que dichas emociones producen, de forma simultánea (citado por Bisquerra, 2000). Además, se ha demostrado que el hipotálamo está relacionado con los comportamientos agresivos, donde se genera la ira como emoción y transporta la información al resto del cerebro. El hipocampo es el encargado de almacenar todos los recuerdos y experiencias, aunque estos sean negativos y los saca a la luz cuando el individuo vive situaciones similares. O como la corteza cerebral es la encargada de modular la agresividad (Gil-Verona et al., 2002).

Tres son las piezas clave que el cerebro posee en relación con las emociones; la corteza prefrontal, la amígdala anterior y la amígdala que es la más importante porque es capaz de comprobar si determinados estímulos son o no una amenaza para el individuo, además, la cercanía que la amígdala guarda con el hipocampo permite controlar la

respuesta del sujeto. Pero el trabajo que la amígdala realiza va más allá, también se encarga de enviar al cuerpo señales que producen determinadas sensaciones dependiendo de la emoción vivida como puede ser el temblor, la sudoración, taquicardias, etc. (Gil-Verona et al., 2002).

Por otro lado, el cerebro no solo posee una parte encargada de gestionar las emociones, el cerebro tiene otra zona donde se encuentra la moral, la cual es la encargada de llevar a cabo determinadas acciones derivadas de las emociones y puede llevar al individuo a ser violento o a ser tolerante y respetuoso (Bisquerra, 2000). Se diferencian así, de manera clara, dos partes, una emocional que es la que se encarga de sentir y otra cognitiva que se encarga de pensar y, por lo tanto, los comportamientos derivados de esta son intencionados. Si el sujeto tiene miedo-huye, si esta triste-llora, si está feliz-ríe.

Otro aspecto relacionado con las emociones y el cerebro es la clasificación que Damásio (1994) hace, al diferenciar entre emociones primarias y automáticas y emociones secundarias que son más complejas y están mediadas por los pensamientos y los recuerdos. Como consecuencia, las emociones van a jugar un papel importante a la hora de tomar decisiones, ya que las experiencias y las emociones tanto positivas como negativas, vividas en determinados momentos, van a salir a la luz. Por lo tanto, se podría decir que, el cerebro humano está formado por muchas cajas, y, en cada una de esas cajas se guardan recuerdos emocionales unidos a determinadas experiencias que van a permitir al individuo prevenir ciertas circunstancias o consecuencias que algunas decisiones o comportamientos puedan generar. En definitiva, la neurociencia y la neuroeducación permiten explicar diversos aspectos relacionados con las emociones y la manifestación de determinados comportamientos derivados de estas. Y, para que quede aún más clara su relación e importancia, a continuación, se presentan algunos ejemplos que pueden ayudar a entender mejor dicha vinculación (Pinker, 2011):

- Las emociones como la ira, a su vez generan sentimientos de frustración. Está demostrado como un sujeto incapaz de controlar la frustración suele manifestar comportamientos violentos hacia otros sujetos debido a la falta de autocontrol emocional y a la dificultad para saber gestionar un conflicto.
- No ser capaz de sentir empatía por la otra persona, no compartir emociones, es una de las causas que puede explicar el problema de la violencia de género o violencia machista. En este caso, el agresor no es capaz de identificar los

sentimientos y emociones de la víctima, por lo tanto, no puede identificar su dolor y por ello actúa de forma violenta. Todo sujeto está conectado emocionalmente a otros sujetos, cuando hay una desconexión emocional por parte del agresor hacia la víctima la excluye de su universo moral y no identifica en ella lo que está bien o mal haciéndole daño.

- Los estilos educativos paternos también pueden generar comportamientos negativos como consecuencia de las emociones provocadas en dicho contexto.

Por todo esto, la educación es una herramienta muy importante, puesto que puede prevenir y modificar los comportamientos derivados de las emociones.

5.1.5. Tipos de emociones y competencias emocionales

En cuanto al tipo de emociones que una persona tiene o experimenta, Bisquerra, Pérez y García (2015), establecen una clasificación de las emociones y diferencian cuatro tipos, Figura 6:

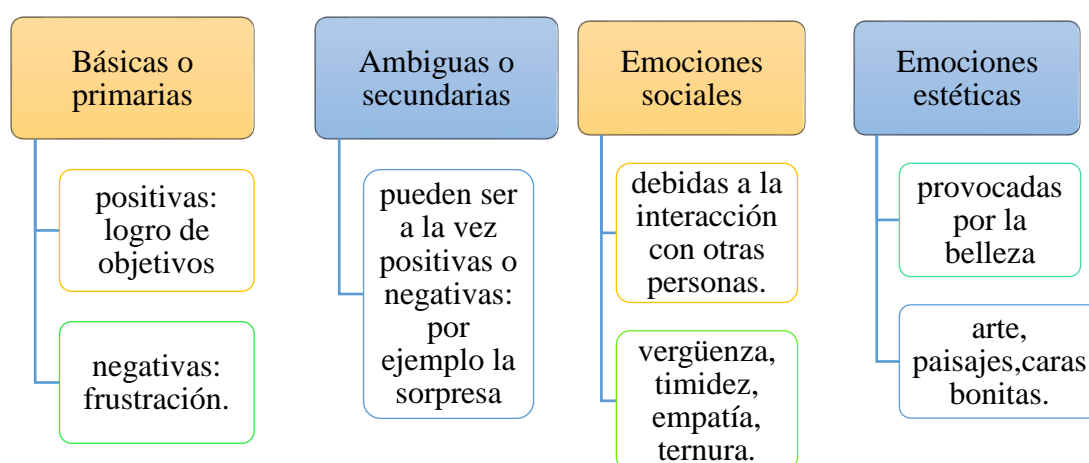


Figura 6. Tipos de emociones.
Elaboración propia a partir de Bisquerra, Pérez y García, (2015)

Las emociones *primarias o básicas* son aquellas que aparecen con mayor frecuencia y permiten la adaptación del sujeto, son universales y están presentes en todos los individuos y en todas las culturas, incluso en los animales. La mayoría de los autores afirman que existen emociones básicas, y, que estas, se asocian a determinados comportamientos e incluso expresiones faciales comunes a todas las personas, permitiendo así, la identificación de emociones en los demás sujetos. En lo que no están de acuerdo es en establecer cuáles son las emociones básicas, dependiendo del autor

serán unas u otras. La siguiente Tabla 2, presenta una clasificación de las emociones básicas que cada autor considera como tal.

Tabla 2. Clasificación de las emociones básicas en función del autor y criterio clasificatorio.

AUTOR	CRITERIO CLASIFICATORIO	EMOCIONES
Descartes (1647)	Experiencia emocional	Alegría, tristeza, amor, odio, deseo.
McDougall (1926)	Relación con los instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura.
Mower (1960)	Innatos	Dolor, placer
Plutchick (1962-1980)	Adaptación biológica	Miedo, ira, alegría, tristeza, anticipación, sorpresa, aceptación, asco.
Tomkins (1962-1984)	Descarga nerviosa	Miedo, ira, alegría, interés, sorpresa, ansiedad, asco, desprecio, vergüenza.
Arnold (1969)	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio,
Arieti (1970)	Cognitivo	Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo.
Izard (1972-1991)	Procesamiento	Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza, culpa, desprecio, asco.
Ekman (1973-1980)	Expresión facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco.
Osgood et al (1975)	Significado afectivo	Miedo, ira, alegría, placer, interés, sorpresa, asco.
Emde (1980)	Biosocial	Miedo, ira, alegría, tristeza, interés, sorpresa, ansiedad, vergüenza, timidez, culpa, asco.
Scott (1980)	Sistémico	Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor.
Panksepp (1982)	Psicobiológico	Miedo, ira, pánico, expectativa, esperanza.
Epstein (1984)	Integrador	Miedo, ira, alegría, tristeza, amor.
Trevarthen (1984)	Psicología infantil	Miedo, ira, felicidad, tristeza.
Weiner (1986)	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.
Oatley y Johnson-Laird (1987)	Sin contenido proposicional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia y tristeza.
Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, alegría, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, y emociones estéticas.

Johnson-Laird y Oatley (1992)	Emociones básicas	Miedo, ira, felicidad tristeza, asco.
Goleman (1995)	Emociones primarias y sus familiares	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Fernández-Abascal (1997)	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.
Turner (2002)	Sociológico	Miedo-aversión, ira-asertividad, satisfacción-felicidad, decepción-tristeza.
TenHouten (2007)	Psicología social	Aceptación, asco, ira, amor, tristeza, miedo, anticipación, sorpresa.

Elaboración propia a partir de Bisquerra, Pérez y García (2015).

En relación a la tabla anterior se puede observar cómo, la mayoría de los autores, desde diferentes criterios de clasificación y en diferentes años, coinciden a la hora de definir que emociones son las primarias o básicas para cualquier individuo, siendo las más predominantes en todos los autores: alegría, tristeza, asco, ira y miedo. Por lo tanto, podría decirse que, estas son las emociones primarias y básicas de cualquier ser humano, aunque también, el resto podrían ser incluidas o relacionadas con las cinco mencionadas. Por ejemplo, la ira podría relacionarse con el dolor, la ansiedad o la tensión.

Un segundo tipo de emociones son las *ambiguas o secundarias* que derivan de las básicas, de su combinación, pero no tienen un rasgo facial o una acción concreta para expresarse. Por ejemplo, los celos, cada persona los expresa de una manera diferente.

El tercer tipo de emociones se corresponde con las emociones *sociales*, son aquellas que se producen debido a la relación con otras personas, como consecuencia de la interacción social. Pueden ser negativas como la vergüenza, la timidez o la vergüenza ajena, o positivas como el cariño, la ternura, la empatía o la cordialidad.

Y por último las emociones *estéticas*, son aquellas que se generan en un sujeto por la belleza. Se asocian al arte (pintura, cine, baile, escultura, etc.), a la belleza de los paisajes, a los rostros bonitos, incluso a la ropa bonita, entre otros aspectos.

En cuanto a la denominación de emociones *positivas* o *negativas*, Goleman (2003) por su parte habla de emociones agradables o desagradables, positivas o negativas dependiendo del sentimiento que generen en la persona, de manera que, lo que para un sujeto puede ser agradable para otro puede ser todo lo contrario. Dependerá del

contexto, de la circunstancia, de la personalidad del sujeto o del nivel de intensidad que esa emoción provoque en dicho sujeto. El término negativas no hace referencia a que sean emociones malas en el sentido de algo perjudicial para la persona, sino que las emociones negativas, como el miedo, provocan sentimientos menos reconfortantes que las positivas. Además, las emociones negativas son inevitables y permiten al sujeto ponerse en alerta ante determinadas circunstancias y garantizar así su supervivencia. Todo sujeto siempre va a experimentar emociones negativas y positivas y de cada emoción derivará un comportamiento concreto en un sujeto determinado, la emoción es la misma, pero, no lo será el comportamiento ante esa emoción. Incluso, no necesariamente, se debe dar una respuesta ante una emoción, en muchos casos, el sujeto puede identificar la emoción y no manifestarla hacia el exterior o no del modo en que todos esperan que lo haga (Bisquerra, Pérez y García, 2015). Es decir, no siempre que se esté triste se ha de llorar, esto significa que hay un control emocional por parte del sujeto y que posee una inteligencia emocional que le ayuda a manejar mejor determinadas situaciones y a controlar sus impulsos.

Por otro lado, están, las ya mencionadas, *competencias emocionales*, las cuales se obtienen a través de la inteligencia emocional. Bisquerra (2012) distingue dos bloques dentro de las competencias emocionales, las que hacen referencia a la inteligencia intrapersonal y permiten reconocer las propias emociones y regularlas. Y, la inteligencia interpersonal, que ayuda a reconocer las emociones de los demás y así desarrollar competencias sociales como la empatía, la asertividad o una correcta comunicación verbal y no verbal, necesarias para una buena relación con los demás.

En esta misma línea, el Informe Delors (1996), explica los cambios que se están produciendo en las sociedades actuales, y, por ello, describe y explica los cuatro pilares de la educación que toda persona debe poseer para un desarrollo óptimo a lo largo de la vida, dichos pilares o competencias son:

- Aprender a conocer: se trata de que cada persona aprenda a conocer el mundo que le rodea y sepa comunicarse con todo aquello que tiene el contexto en el que se encuentra para poder conocer, descubrir y describir. Supone aprender a aprender trabajando la atención, la memoria y el pensamiento.

- Aprender a hacer: unido con aprender a conocer, se basa en cómo usar los conocimientos que se tienen. Es decir, como usar las herramientas que el individuo posee para su propio beneficio y el de los demás.
- Aprender a vivir/convivir: en relación con los demás, se trata de establecer relaciones con los demás que permitan al sujeto vivir en la sociedad que le rodea. Se consigue a través del descubrimiento del otro y persiguiendo objetivos y proyectos comunes. Con respeto y tolerancia hacia los demás, mostrando empatía y comunicación, para evitar la violencia, la falta de respeto, etc., tan presentes en las sociedades actuales.
- Aprender a ser: responde al desarrollo global de la persona, en todos sus aspectos, la autorrealización que Maslow defiende en su pirámide.

Además, Delors (1996), hace referencia a la importancia de las emociones y a la importancia de tenerlas en cuenta a la hora de educar al sujeto, es decir, en el proceso de aprendizaje se deben tener en cuenta tanto la parte cognitiva como la parte emocional.

Por su parte, Bisquerra, González y Gutiérrez (2006) hablan de diferentes competencias emocionales, que todo individuo tiene o debería tener: conocer las propias emociones y las de los demás; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer el lenguaje verbal y no verbal; tolerar la frustración; manejar la ira; afrontar situaciones de riesgo y tener empatía; tener una buena autoestima y automotivación; no discriminar ni rechazar; y convivir, usando la educación emocional como medida de prevención ante problemas tanto personales como sociales. Es importante resolver y prevenir problemas cotidianos para reducir conflictos mayores.

En definitiva, uno de los aspectos principales que se deben tener en cuenta cuando se pretende elaborar una propuesta de intervención de cara a la formación, prevención y mejora de la calidad de vida, es que, se trabaja con personas y que esas personas, al igual que el resto de los seres humanos, tienen emociones, sentimientos, viven experiencias o circunstancias, tanto positivas como negativas que, van calando en su desarrollo integral a lo largo de la vida (Bisquerra, 2012).

5.2. SEGUNDA PARTE: LA FAMILIA

En la vida postmoderna se vive muy rápido y el sujeto no es capaz de asimilarlo todo, no logra identificar, relacionar y, por lo tanto, participar de forma adecuada en todo aquello que le rodea. Hoy en día, el ser humano se mueve por el deseo individual y las

apetencias y no tanto por lo que realmente necesita, desarrollando así, sociedades egoístas donde priman los sentimientos individuales de cada uno (Ibáñez Martín, 2015).

Las sociedades postmodernas defienden y ensalzan los sentimientos y las emociones, pero, no se educa o se trabaja con las personas para que sepan controlar y gestionar esas emociones, no se educa para una buena comunicación y convivencia entre todos los individuos. Como resultado, los sistemas familiares actuales son sistemas que viven en sociedades globalizadas recibiendo información de forma masiva y desde diferentes ángulos, generando sociedades estresadas que viven con rapidez, donde cada vez es más complicado ser padre o madre, pero también, cada vez es más difícil ser hijo (Bernal y Sandoval, 2013). Con esto, no se pretende definir lo postmoderno como caótico o malo, sino todo lo contrario, se trata de hacer visible la necesidad de seguir avanzando en esta línea.

Además, las nuevas sociedades, en las que una familia se encuentra inmersa, también vienen acompañadas de una serie de modificaciones que inevitablemente van a modificar los sistemas familiares tradicionales. Aspectos como la incorporación de la mujer al mundo laboral; menor número de hijos por pareja; esperanza de vida más alta; matrimonios tardíos o parejas que no llegan a casarse; independencia tardía por parte de los hijos debido principalmente a la escasez de recursos económicos por falta de empleo o por salarios muy bajos; mayor número de divorcios que a su vez producen mayor número de familias reconstituidas; o la formación de parejas de hecho (Valdivia, 2008), son algunas de las modificaciones que se han ido generando en las nuevas sociedades modificando el sistema familiar tradicional.

En conclusión, en la actualidad, ya no es frecuente encontrar un único prototipo de familia, al contrario, se pueden ver diversos tipos de estructuras familiares o diferentes estilos educativos paternos. A su vez, esto da lugar a que se originen diferentes definiciones del concepto familia, como se verá a continuación. Y se hace visible la necesidad e importancia que tiene una buena educación emocional en los progenitores.

5.2.1. Concepto y funciones de la familia

Si partimos de las nuevas organizaciones y modificaciones familiares que se están produciendo en las últimas décadas, es importante analizar con detenimiento el concepto de familia y reformularlo para poder introducir las variaciones producidas. Si bien es cierto, algunas comparten elementos comunes y otras se han ido modificando

según han ido evolucionando las sociedades. En la Tabla 3, se pueden ver algunas definiciones que diferentes autores han aportado en los últimos años:

Tabla 3. Concepto de “Familia”

Autor	Año	Definición “Familia”
Rodrigo y Palacios	1998	Unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenecía a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intereses, relaciones de intimidad entre la pareja, reciprocidad y dependencia (p. 46)
Cervel	2005	Institución humana por excelencia, que se configura como uno de los grupos humanos que más influencias y modificaciones sufre, tanto por los cambios sociales que repercuten sobre ellas, como por las propias evoluciones del sistema familiar (p.131)
Rondón	2011	Institución basada en lazos de relación de matrimonio, descendencia o adopción, constituida por padres, no necesariamente casados y sus hijos unidos y fortalecidos por el amor y el respeto mutuo (p. 82)
De Jorge, Sánchez y Ruiz.	2012	La familia como, la escuela más completa y rica, donde se vive la experiencia más significativa de amor gratuito, de la fidelidad, del respeto mutuo y la defensa de la vida. Cuya tarea específica es la de custodiar y transmitir, mediante la educación de los hijos e hijas, virtudes y valores, a fin de edificar y promover el bien de cada uno y el de la comunidad (p.25)
Capulín, Otero y Reyes.	2016	La familia es el ámbito primordial de desarrollo de cualquier ser humano pues constituye la base en la construcción de la identidad, autoestima y esquemas de convivencia social. Es una institución fundamental para la educación y el fomento de los valores humanos esenciales que se transmiten de generación en generación (p.223)

Fuente: elaboración propia

A partir de las diferentes definiciones anteriormente planteadas se puede concluir que, la familia se constituye como una de las instituciones básicas para la formación y progreso de las personas desde el nacimiento. Dentro de ella, se lleva a cabo un proceso de educación ordenado, planeado y pensado por parte de los padres hacia los hijos, pero también, hay que pensar en todo aquello que los progenitores transfieren a sus hijos de manera inconsciente y que también es educación. De Jorge, Sánchez y Ruiz (2012), a lo largo de su guía, van subrayando la importancia que tiene la familia, ya que, es en ella donde se adquieren valores y se enseñan normas o conductas que ayudan al individuo a adaptarse a la sociedad desde pequeño.

Por otro lado, las diferentes definiciones presentadas en la Tabla 3, admiten cualquier tipo de familia (tradicional, pareja de hecho, monoparental, homoparental o reconstituida), siempre y cuando se produzcan determinadas circunstancias de relación, intereses, reciprocidad, comunicación, etc., entre sus miembros. Siguiendo en la línea de De Jorge, Sánchez y Ruiz (2012) y Capulín, Otero y Reyes (2016) la familia se trata de un pilar primordial que supone un proyecto importante de vida en común junto con, un proyecto educativo compartido y con gran compromiso emocional, sirviendo de apoyo para las transiciones y crisis, donde se produce un encuentro intergeneracional.

No obstante, la importancia que se le da y que por supuesto tiene el sistema familiar en la sociedad, no es algo reciente, hace cientos de años, en la época de griegos y romanos, ya se le otorgaba a la familia una gran importancia y se establecían las funciones que esta debía cumplir, funciones que actualmente se mantienen en los sistemas familiares a pesar del paso de los años, como pueden ser: el establecimiento de roles claramente diferenciados (hombre-mujer); las adopciones; claros estilos educativos paternos; divorcios; la lucha de los progenitores por la supervivencia y felicidad de sus hijos; e incluso el abandono o maltrato a los descendientes, entre otros (Rodrigo y Palacios 1998). Pero, independientemente del tipo de familia que se escoja ser, o del modelo educativo que se persiga sobre los hijos, la familia debe cumplir con una serie de funciones como las que establece Horno (2004):

- Creación y existencia de un vínculo afectivo entre los progenitores para servir de modelo de referencia a los hijos.
- Convivencia dentro del sistema familiar con una serie de normas y límites de conducta aplicables a todos los miembros del sistema.

- Ser consciente que crear una familia implica un gran compromiso.
- Cada sistema familiar es único y tienen sus características, no se trata de copiar sino de crear tu propio sistema familiar.

Por su parte, Rodrigo y Palacios 1998, afirman que, ser padre o madre implica 3 aspectos básicos:

- Crear un proyecto de vital educativo.
- Implicación personal y emocional.
- Llenar de contenido el proyecto educativo.

A su vez, esas tres funciones básicas implican que los progenitores deben: garantizar la supervivencia de sus hijos y por lo tanto deben proporcionales alimentos, cuidar su salud o responder ante las necesidades que los hijos demandan; generar un clima adecuado basado en el afecto y el apoyo, donde los hijos se sientan seguros y creen así un sentimiento de pertenencia hacia esa familia; estimular a sus hijos para que aprendan las pautas sociales y establezcan así buenas relaciones de convivencia; y darles la oportunidad de acceder a otros contextos educativos externos a la familia.

Se puede deducir que, aunque se han producido cambios en las organizaciones familiares, hay cosas que se repiten desde la antigüedad, es decir, son aspectos que se han podido ir modificando pero que ya existían en tiempos pasados. Por lo tanto, se puede concluir que, a lo largo de la historia, las familias han ido cambiando su forma de organizarse y, por ello, no se puede considerar a la familia como una organización estable sino más bien como una organización que se va modificando en base a las situaciones y contextos que la envuelven, dando lugar a nuevos modelos y estructuras familiares.

5.2.2. Modelos y tipos de familia

Al igual que el concepto de familia ha ido modificándose con el paso del tiempo, los modelos y tipos de familia también han sufrido ciertos cambios. Ante esta realidad, Cataldo (1991) defiende que es significativo conocer el papel que juegan los progenitores dentro del sistema familiar para saber diferenciar el tipo de familia, el modelo familiar y el estilo educativo predominante en ella y, por consiguiente, el tipo de educación emocional que cada progenitor necesita.

En cuanto a los *modelos familiares*, Satir (1991) afirma que, una pareja siempre debe partir de 3 partes: el tú, el yo y el nosotros. Cada una de estas partes es indispensable, pero, también se debe tener en cuenta que cada una tiene vida propia y por lo tanto emociones propias. Por ello, cuando se forma una pareja es necesario que ambas partes aporten lo mismo a la relación, que haya reciprocidad y que persigan los mismos objetivos, conociendo y reconociendo en el otro sus emociones, sentimientos, inquietudes y necesidades. Si una parte ofrece un 20% y la otra un 80%, el coste emocional de la parte que más aporta, pero que, a su vez, es la que menos recibe, será bastante importante, creando problemas en la pareja y con futuras repercusiones en los hijos. Por su parte, Ríos (2014), diferencia entre tipo de familia y modelo familiar, el tipo de familia hace referencia a la estructura que tiene la familia (tradicional o nuclear, monoparental, homoparental, entre otros), mientras que un modelo familiar se crea cuando una pareja decide unirse y formar una familia. Es decir, cuando se produce esa unión, ambas partes poseen un modelo familiar procedente de su sistema familiar de origen con características propias, ambos modelos entran en contacto tras la unión generando un nuevo modelo que contiene aspectos de los dos.

La clasificación que Ríos (2014) hace sobre los modelos es la siguiente:

- Sistema familiar de origen: se trata del sistema que cada uno de los miembros de la pareja posee antes de unirse. El modelo de cada miembro contiene unas características propias del estilo educativo que recibieron dentro del sistema familiar de origen (estilo educativo que recibieron por parte de sus padres).
- Sistema familiar creado: es el que se genera con la mezcla de los dos sistemas de origen de cada miembro de la pareja.
- Sistema familiar deseado: es el sistema que desea crear la nueva pareja, lo que les gustaría que tuviera el nuevo sistema familiar, cómo les gustaría que fuera.

A su vez, los diferentes modelos familiares, generan diferentes roles que un mismo individuo va a desempeñar dentro del sistema familiar, en función de las relaciones que este mantenga con el resto de los sujetos que lo conforman (Satir,1991). Además, el mismo sujeto también desempeñará otros roles diferentes fuera del sistema familiar, por ejemplo, el padre tiene unos roles en casa y otros distintos en el trabajo o con su grupo de amigos. En la Figura 7 se pueden ver los diferentes roles que una misma persona puede desempeñar dentro del sistema familiar.

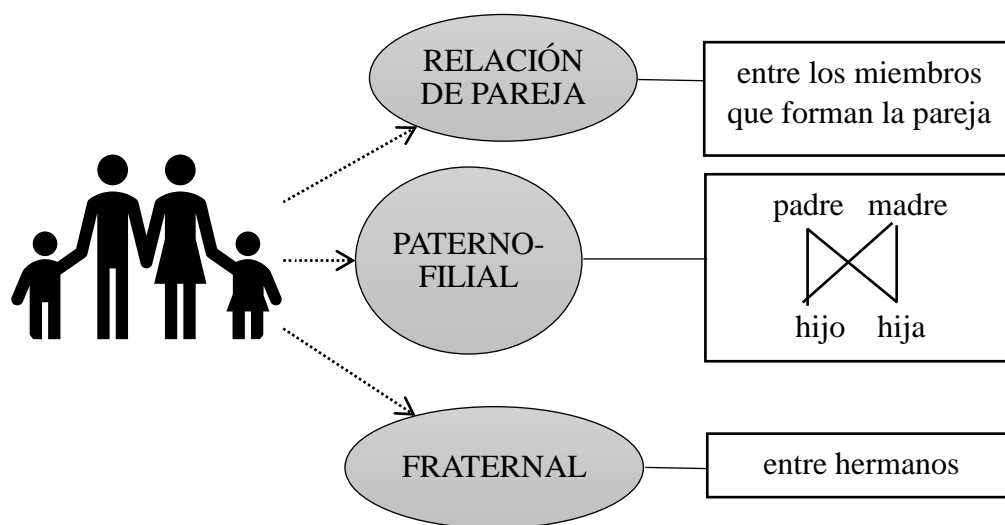


Figura 7. Roles del sujeto en el sistema familiar.
Elaboración propia a partir de Satir, (1991)

Pero, a pesar de la distinción que realiza Ríos (2014), años antes, algunos autores, entre ellos Sánchez (2008), consideran que tanto los modelos, los tipos de familias y los estilos educativos paternos están interrelacionados, y, por lo tanto, los cambios o modificaciones que se produzcan en uno de ellos repercutirán indudablemente en el resto.

Respecto a los *tipos de familia*, hasta hace unas décadas, en la sociedad, el tipo de familia predominante era el tradicional o nuclear, pero en la actualidad el sistema familiar se ha ido modificando, generando a su vez diferentes tipos de estructuras familiares (Aguado, 2010). Tras analizar la descripción que diferentes autores dan sobre los tipos o estructuras familiares, se puede concluir que los más predominantes en la sociedad actual son:

- **Tradicional o nuclear:** familia típica y predominante a lo largo de los años, formada por la madre, el padre y los hijos. Los progenitores están unidos en matrimonio y hay una clara definición de roles. La mujer es madre y esposa y el hombre es el que se encarga del cuidado y la protección (Sánchez, 2008). Las primeras modificaciones dentro de este tipo de estructura familiar se ven cuando la mujer accede al mundo laboral, se producen modificaciones en los roles dentro de la pareja y por lo tanto hay modificaciones visibles en el núcleo familiar.

- **Parejas de hecho:** son familias creadas por parejas que no están unidas en matrimonio pero que comparten vínculos afectivos y tienen hijos. Son similares a las tradicionales, pero no hay una unión matrimonial de por medio (Sánchez, 2008).
- **Monoparentales:** familias que surgen cuando solo hay un progenitor y los hijos, ya sea la madre más los hijos, o el padre más los hijos (Muñoz, 2009). Por lo general, es más frecuente encontrarse familias monoparentales formadas por la madre y los hijos que, al contrario. Sánchez (2008) explica diferentes maneras en las que una familia puede llegar a ser monoparental: por viudedad, por separación o divorcio, por adopción o por sucesos dramáticos como una violación, entre otros.
- **Reconstituidas:** es el tipo de familia que se forma cuando un miembro de la pareja o los dos, ya han estado casados con anterioridad. Esto supone que el nuevo sistema familiar se formará por una nueva pareja que puede tener sus propios hijos, pero también, puede aportar hijos del matrimonio anterior. Respecto a este tipo de familia, Rondón (2011) establece tres tipos de familia reconstituida: cuando un miembro de la nueva pareja posee hijos del primer matrimonio; cuando los dos miembros de la nueva pareja aportan hijos de sus parejas anteriores; o cuando, además de los hijos anteriores se le suman los hijos que nacen de la nueva pareja.
- **Homoparentales:** se refiere a un tipo de estructura familiar donde ambas partes de la pareja son del mismo sexo (dos hombres o dos mujeres) y tienen hijos a través de la adopción, por intercambios de uno u otro miembro de la pareja o por procreación asistida (Rondón, 2011). En la actualidad, en algunos países como España las parejas homosexuales pueden optar a casarse por lo civil y tener hijos, creando así un nuevo tipo de familia.

Pero a pesar de que cada tipo de familia se origina de forma diferente, todos comparten aspectos comunes, todos son un sistema familiar donde se produce una comunicación, se generan relaciones entre sus miembros, surgen emociones y conflictos y se cumplen una serie de funciones. La diferencia se encuentra en la estructura que siguen y a su vez, esa estructura va a determinar que los problemas que puedan surgir dentro del núcleo familiar sean diferentes en unos casos o en otros. Ante esta realidad, Satir (1991) define, a modo de ejemplo, algunos de los problemas que pueden darse dependiendo de la

estructura que un sistema familiar tenga. En las familias monoparentales es frecuente ver cómo se establecen emociones negativas hacia el progenitor que no está presente día a día. Si es el hombre quien abandona el hogar, tanto los hijos como la mujer generan emociones negativas hacia el sexo masculino, si es la mujer quien abandona, el hombre comienza a sentir que no es capaz de encargarse de sus hijos, generando en sí mismo emociones negativas que provocan una falta de autoestima y autoconfianza. En el caso de las familias reconstituidas también se producen emociones un tanto contradictorias, especialmente en los hijos. Esto se debe a que la familia ya no se forma por los dos progenitores y los hijos sino por los progenitores, los hijos, más las nuevas parejas de los progenitores.

5.2.3. Estilos educativos paternos

En cuanto a la educación que los progenitores proyectan sobre sus hijos, independientemente de cuál sea el estilo educativo elegido, estará definida por una serie de características que terminarán describiendo la forma en la que los adultos se relacionan con el niño en su día a día. Los estilos educativos no son algo fijo, los progenitores van modificando y cambiando aspectos en función de las demandas, la edad, la salud, etc., de los hijos e incluso, se puede ver como hay cambios en los patrones educativos entre hermanos, son los niños lo que en numerosas ocasiones van marcando la educación que reciben por parte de sus progenitores.

Para Coloma (1993), los estilos educativos son “esquemas prácticos que reducen las múltiples y minuciosas prácticas educativas paternas a unas pocas dimensiones, que cruzadas entre sí en diferentes combinaciones dan lugar a diversos tipos habituales de educación familiar” (p.48). Por su parte, Torío (2008) define estilo educativo como “la representación de la forma de actuar de los adultos respecto a los niños ante situaciones cotidianas, en la toma de decisiones o en la resolución de conflictos” (p.153). Por lo tanto, los padres condicionan y van formando la identidad y personalidad de los hijos, el estilo educativo que elijan tendrá efectos tanto a corto plazo como a largo plazo, es decir, el niño a medida que va creciendo va mostrando rasgos característicos asumidos desde su infancia debido a la educación paterna recibida.

Baumrind (1977) realizó un estudio con el que pretendió demostrar como el estilo educativo paterno define las características y cualidades del niño. Para ello, combinó tres variables: afecto, control y comunicación. De esa combinación y estableciendo la

variable que más predominaba en la relación entre padres e hijos fijó tres modelos o estilos educativos paternos: autoritario, permisivo y democrático, a través de los cuales los padres controlan las conductas de sus hijos. Pero más adelante y siguiendo esta misma línea, MacCoby y Martín (1983) mantienen el autoritario y el democrático, pero dividen el permisivo en dos: permisivo negligente y permisivo indulgente. En años posteriores, Torío (2008), en base a las aportaciones de Baumrind (1977) y de MacCoby y Martín (1983), realiza una descripción más amplia diferenciando cuatro estilos educativos paternos:

- **Autoritario:** la obediencia como clave de una buena educación, tienen a los hijos subordinados dentro de lo que compete al sistema familiar y lo hacen especialmente a través del castigo. Los padres toman las decisiones sin consultarlas con sus hijos, no tienen en cuenta sus opiniones y limitan su autonomía. Excesivo control por parte de los progenitores hacia el comportamiento o actitudes de los hijos siguiendo patrones muy rígidos y previamente establecidos. Apenas hay comunicación y diálogo entre padres e hijos.
- **Permisivo negligente:** este estilo se caracteriza por la poca implicación afectiva que los padres tienen respecto a sus hijos. Elevada permisividad por parte de los progenitores debido a que no quieren dedicar tiempo a establecer un diálogo con sus hijos, si les pusieran límites tendrían que perder tiempo en explicárselos, por lo que es una cuestión más bien pragmática, a diferencia del indulgente que la permisividad es debida a cuestiones ideológicas. Dan a sus hijos todo lo que piden, especialmente todo lo material. Es el peor estilo educativo paterno.
- **Permisivo indulgente:** en este caso la permisividad se debe a una cuestión ideológica. No hacen caso de los comportamientos o actitudes de sus hijos ya sean buenas o malas y no conciben el castigo. En cambio, si hay una comunicación bastante abierta entre padres e hijos, pero no son un modelo que imitar. Son padres que no fijan normas, horarios o límites y, dan a sus hijos todo lo que piden, pero se preocupan por la educación y formación de sus hijos.
- **Democrático:** un gran número de autores consideran que es el mejor estilo educativo paterno. Hay una clara distinción de roles, normas, pautas de conducta o límites, pero establecidas a través de un consenso común entre padres e hijos. Es decir, juntos negocian las normas a cumplir y establecen cuáles serán las

consecuencias de su incumplimiento. Por lo tanto, los hijos forman parte de las decisiones familiares, se tienen en cuenta sus opiniones, hay una comunicación efectiva bidireccional entre padres e hijos y una responsabilidad compartida formando así niños autónomos.

Como consecuencia de lo analizado anteriormente, Ceballos y Rodrigo (1998), basándose en la explicación de MacCoby y Martín (1983) sobre los estilos educativos paternos, establecen las repercusiones que estos tienen en los hijos, algunas de ellas vinculadas a las emociones como se puede apreciar en la Figura 8:

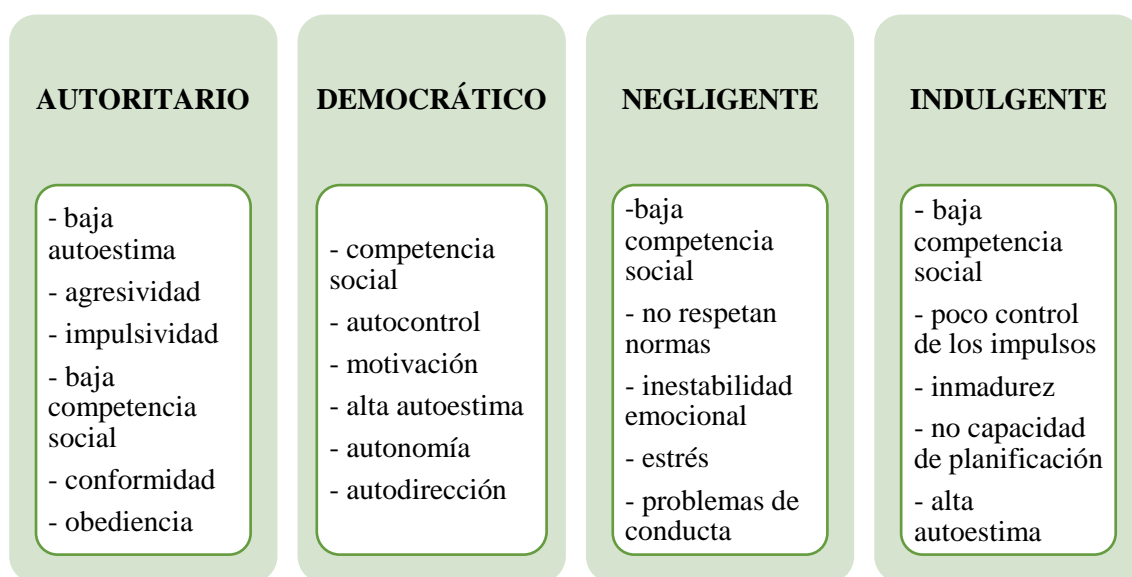


Figura 8. Estilos educativos parentales.
Elaboración propia a partir de Ceballos y Rodrigo (1998)

Por lo tanto, después de analizar de los diferentes estilos educativos parentales y sus repercusiones, se debe reconocer la importancia del estilo democrático, siendo este el más apropiado frente a los demás estilos, clasificando al negligente como el más tóxico y el que peores repercusiones tiene tanto para los hijos como para el sistema familiar en general, y, para ello, es necesario saber que se entiende por sistema familiar y porque los comportamientos o actitudes de un miembro de la familia inciden directamente en el resto.

5.2.4. La familia como sistema y los subsistemas familiares

Relacionar las emociones con el sistema familiar implica a su vez analizar porque se considera a la familia como un sistema y como se originan los diferentes subsistemas dentro de esta. De esta manera, se puede comprender mejor como afecta la falta de educación emocional a los diferentes miembros que conforman el sistema familiar.

Entender porque la familia es un sistema, conlleva a su vez, la necesidad de definir qué se entiende por sistema, cuáles son sus características y porque se puede identificar a la familia como tal. Para ello, es necesario hacer referencia a la “*Teoría General de Sistemas*” (TGS) de Bertalanffy (1949). Dicho autor define sistema como “una serie de elementos interrelacionados con un objetivo común, que se afectan unos a otros, y la característica que los une es la composición que tienen, es decir, la totalidad, la cual no es solo la suma de las partes, sino también la relación entre ellas, además, cada elemento tiene una función e interactúan entre ellos. Hay diferentes niveles de complejidad de elementos en el sistema y los elementos se necesitan unos a otros para funcionar” (p.89) (citado por Soria, 2010). Además, Bertalanffy introduce una serie de principios que pueden ser aplicados a cualquier sistema, sea cual sea su naturaleza e independientemente de los elementos que formen dicho sistema o de las relaciones que entre esos elementos se produzcan. De esta manera, sea cual sea el entorno que se pretende estudiar (familia, escuela, trabajo, barrio, etc.) siempre habrá sistemas formados por una serie de elementos que interaccionan entre sí y con el contexto que les rodea, influyéndose y modificándose entre ellos.

- **La familia como sistema y características del sistema familiar**

Partiendo de la definición de sistema expuesta anteriormente, autores como Minuchín (1986), Andolfi (1993), Musitu et al (1994) y Rodrigo y Palacios (1998), establecen que la familia es un sistema porque tiene una serie de miembros organizados y a la vez independientes que están siempre interaccionando. Además, a través de diferentes normas y reglas, el sistema familiar es capaz de regularse y establecer conexiones con el exterior (Espinal, Gimeno y González, 2006). En definitiva, la familia es considerada un sistema formado por varios miembros que establecen relaciones entre sí, que interactúan con el entorno que les rodea y que inevitablemente, los cambios o modificaciones que se den en un miembro van a repercutir y modificar si o si al resto, modificando el resto del sistema. Por su parte, Cervel (2005) afirma que las interacciones que se dan entre los diferentes miembros de un sistema familiar siguen una forma circular y por esa razón, el comportamiento de uno influirá en el otro. Si llevamos esto al ámbito de las emociones, claramente se puede constatar que las emociones de uno de los miembros del sistema familiar y su manifestación, en determinadas acciones o comportamientos, van a repercutir directamente en el resto de los elementos que conforman el sistema, en este caso, en cada uno de los sujetos que forman el sistema familiar.

Bertalanffy (1976), estableció las siguientes características para describir los sistemas, las cuales pueden verse reflejadas en el sistema familiar:

- Sistemas *abiertos* o *cerrados*; un sistema cerrado nunca sufrirá modificaciones o cambios, ni influirá o será influido por el exterior, siempre permanecerá igual. Sin embargo, cuando un sistema es abierto, como es el caso de la familia, si se producen cambios y modificaciones derivados de la interacción de los miembros que lo conforman y de las relaciones con el exterior, es decir, el sistema influye en el exterior y el exterior influye en el sistema modificándolo (Bertalanffy, 1976). Además, los sistemas abiertos siempre buscan un equilibrio e intentan permanecer estables, lo que en la TGS se conoce como *homeostasis*, y tienen la capacidad para irse desarrollando, lo que recibe el nombre de *morfogénesis* (Ochoa de Alba, 1995, citado por Espinal, Gimeno y González, 2006).
- Otra actitud que adoptan los sistemas abiertos, y, en este caso el sistema familiar, es lo que Cervel (2005) llama *feed-back*, concretamente dice “los miembros de un sistema familiar interactúan entre sí de modo que existe entre sus comportamientos un alto nivel de feed-back, que refuerza o corrige las conductas del resto de componentes del grupo” (p.90). Además, continúa explicando que, un feed-back negativo tiende a mantener la organización del sistema, lo que se corresponde con la homeostasis y un feed-back positivo promueve al cambio en el sistema correspondiéndose con la morfogénesis.
- Soria (2010), afirma que un sistema abierto tiene la capacidad de autorregularse. Por lo tanto, si la familia es un sistema abierto será capaz de autorregularse por sí misma.
- Dentro de un sistema a su vez se establecen subsistemas, en el caso del sistema familiar se pueden encontrar el subsistema parental, el fraternal, la pareja y el individual.
- Si cada familia es un sistema, la sociedad en sí está formada por distintos sistemas familiares, es decir, cada uno de los miembros que conforman la sociedad pertenece a su vez a un sistema familiar. Como resultado de la relación entre diferentes sistemas familiares se forman las sociedades, cada familia de manera individual transmite a sus descendientes como deben relacionarse en el entorno que les rodea, esto genera diferentes normas, límites, formas de

comportarse... generando la cultura de las sociedades y a su vez otros sistemas como el escolar o el laboral (Satir 1991).

- **Subsistemas familiares**

Para poder explicar porque el sistema familiar a su vez se conforma por subsistemas se debe volver a la TGS, la cual afirma que el *todo* contiene a la *parte*, es decir, un sistema sería el todo y a su vez está formado por subsistemas que son la parte y entre ellos se produce una comunicación bidireccional continua (Bertalanffy, 1976). Por lo tanto, la familia es un sistema que a su vez está formado por subsistemas bien delimitados tanto de forma individual (cada miembro de la familia por separado), como subsistemas formados por las relaciones producidas por los diferentes miembros en función del rol que desempeñen. Así, se pueden encontrar los siguientes subsistemas; *parental* (padre/madre), *conyugal* (marido/mujer, la pareja en sí) actualmente se deben tener en cuenta las parejas homosexuales, reconstituidas o, de hecho) y *el filial* (relaciones entre padre e hijos o entre hermanos), (Minuchin y Fishman, 2004). Ante esto, López-Agrelo, (2005) propone el siguiente esquema, Figura 9, para explicar el subsistema familiar:

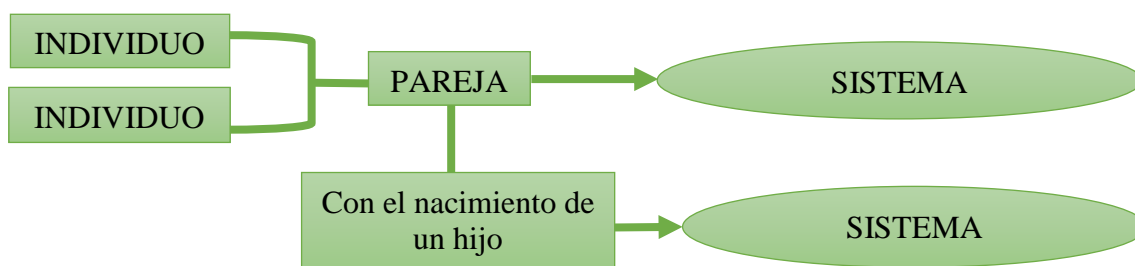


Figura 9. Subsistemas conyugal y parental dentro del sistema familiar.
Fuente: Extraído de López-Agrelo (2005) (p.52)

Como se puede apreciar en la Figura 9, cuando dos individuos forman una pareja se crea el sistema conyugal y, a su vez, cuando dicha pareja decide tener hijos, se genera el sistema parental. Por lo tanto, se puede concluir que, dentro del sistema familiar se producen otros sistemas con características propias derivados de las relaciones que se originan entre sus miembros. Por otro lado, Ríos (2014) explica que, los diferentes subsistemas ya sean los pertenecientes al sistema familiar o a otro sistema, son creados por los roles que cada miembro perteneciente al sistema desempeña dentro de él. Por lo tanto, son los propios miembros del sistema los que crean los diferentes subsistemas que conforman el sistema como tal y también son los que establecen las características de

este. En la Figura 10 se aprecian los diferentes sistemas que interaccionan con el sistema familiar y a su vez, los subsistemas que conforman dicho sistema familiar.

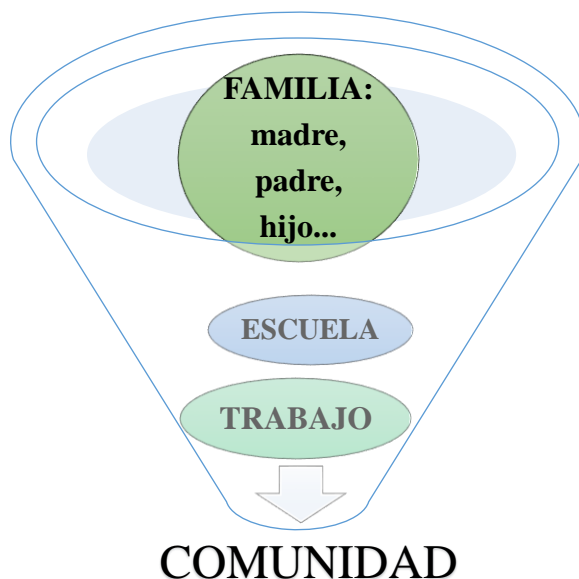


Figura 10. Relación entre sistemas y subsistemas.
Fuente: Elaboración propia a partir de Bertalanffy (1976).

En definitiva, la familia forma un sistema que a su vez está compuesto por subsistemas que surgen de las relaciones que se generan entre sus miembros, pero no solo eso, sino que, además, los miembros del sistema familiar mantienen relaciones con otros sistemas como puede ser la escuela o el trabajo creando así otros sistemas y subsistemas fuera del sistema familiar, generando todos ellos a la vez el sistema de la comunidad y originando una sociedad.

5.2.5. Importancia del espacio familiar. Pedagogía de los espacios

Una vez se ha identificado a la familia como sistema, es importante conocer la relación que dicho sistema mantiene con todo aquello que le rodea y que inevitablemente va a incidir sobre él, es necesario conocer el espacio en el que una familia se mueve para poder establecer una correcta intervención. Para ello, se hará referencia a la importancia del contexto a través de dos teorías: *La Ecología del Desarrollo Humano* propuesta por Bronfenbrenner (1987) y la reciente *Pedagogía de los Espacios*.

Teniendo en cuenta la teoría sobre “*La Ecología del Desarrollo Humano*” de Bronfenbrenner (1987), se concluye que el individuo no es un sujeto aislado, sino que está rodeado por un entorno cercano denominado, por dicho autor, *microsistema*, en el cual se establecen las relaciones entre el sujeto y su familia, escuela, grupo de iguales,

trabajo, barrio. Siendo la familia el microsistema más importante desde el inicio de la vida de un individuo, ya que es el espacio en el que más tiempo pasa (Espinal, Gimeno y González, 2006). A su vez, el microsistema se encuentra rodeado por el *mesosistema*, que estaría formado por las diferentes relaciones o uniones que se producen entre los diferentes microsistemas con los que el individuo se relaciona (Bronfenbrenner, 1987), por ejemplo, las relaciones que se crean entre familia y trabajo son dos microsistemas en los cuales los progenitores se mueven y en ambos, se producen determinadas emociones a tener en cuenta, ya que se influyen unos a otros. En tercer lugar, se encuentra el *exosistema* que, para Bronfenbrenner (1987), se trata de todos esos espacios en los que el individuo no se encuentra personalmente, pero si influyen en él, un ejemplo de ello es cuando una parte de la pareja discute con la otra parte porque ya viene enfadado de su puesto de trabajo, en este caso uno de los miembros de la pareja no se encontraba en ese lugar concreto, pero el hecho de que su pareja venga enfadado de ese contexto le repercute. Y, por último, Bronfenbrenner (1987) nos habla del *macrosistema*, este engloba a todos los demás. El macrosistema es la cultura en la cual se encuentra inmersa el individuo, con sus normas, valores, creencias, derechos y deberes que, si o si le influirán, como pueden ser las leyes políticas que se establecen.

La Figura 11, muestra los diferentes niveles explicados por Bronfenbrenner (1987) y como unos incluyen a los otros estableciendo relaciones que a su vez repercuten al resto.

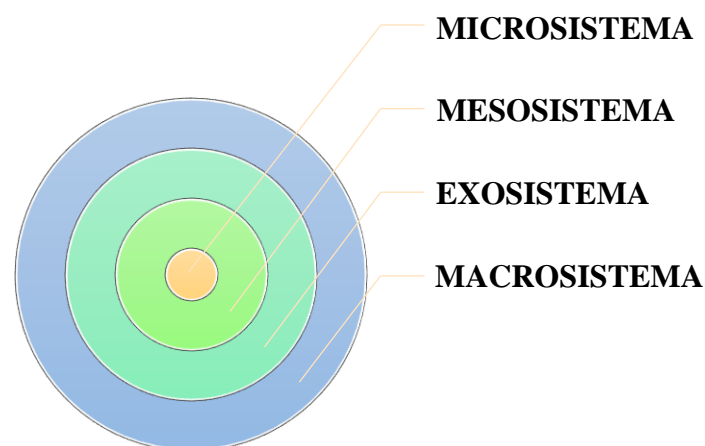


Figura 11. Teoría sobre La Ecología del Desarrollo Humano: diferentes niveles de actuación y relación del individuo”. Elaboración propia a partir de Bronfenbrenner (1987).

Si se coge la teoría de Bronfenbrenner y se relaciona con la sociedad actual, claramente el macrosistema son todos los asuntos relacionados con la política, la economía, las

nuevas tecnologías, las redes sociales, el estrés, etc., que envuelven al sujeto en su día a día. El exosistema corresponde a aquellos lugares donde los progenitores se mueven e influyen, pero no sus hijos, por ejemplo, el lugar de trabajo de la madre. El mesosistema son los espacios compartidos por padres e hijos como las relaciones que se fundan entre la escuela y la familia. Y el microsistema es la familia, es el contexto donde se generan las relaciones entre los diferentes sujetos que conforman el sistema familiar.

Por consiguiente, se puede concluir que, la familia es la suma de la TGS más la Teoría Ecológica del Desarrollo Humano. El resultado de juntar ambas teorías permite explicar la evolución educativa de la familia. Es decir, partimos del sistema familiar (padre, madre, hijo, hija) más los sistemas cercanos que influyen en el sistema familiar a través de las relaciones que se producen (Rodrigo y Palacios, 1998). Y de la mezcla de las dos teorías se producen tres dimensiones que se deben tener en cuenta, según Rodrigo y Palacios (1998), especialmente de cara a una correcta intervención dentro de un sistema familiar:

- **Evolutiva educativa:** se relaciona con la calidad del ambiente familiar, las experiencias e interacciones. Los progenitores van a educar a sus hijos en función de la cultura que predomina en su entorno y, por lo general, esa cultura se ha ido creando y transfiriendo de generación en generación basándose en las experiencias vividas. De alguna forma los padres enseñan a sus hijos esas normas sociales para que se comporten como el resto de la sociedad espera que lo haga. Pero a la vez van construyendo sus propios espacios educativos en función de sus características como familia única y diferente al resto de familias.
- **Cogniciones de los padres:** tienen que ver con el pensamiento de los progenitores, como piensan y como responden a esos pensamientos. Lo mismo ocurre con las emociones y como lo muestran ante sus hijos
- **Estilo relacional:** como son las relaciones, si son de calidad o no. Las relaciones que se producen implican una carga emocional alta entre los progenitores y entre estos y sus hijos y a su vez, de esas relaciones se va generando el clima familiar junto con las relaciones que se producen fuera del sistema familiar con otros sistemas.

Respecto a la *“Pedagogía de los Espacios”*, García del Dujo y Muñoz (2004), afirman que se deben tener en cuenta las relaciones que se forman entre sujeto y contexto. Los

espacios están cambiando y como consecuencia modifican y cambian las identidades y culturas de las sociedades. En relación al espacio familiar, este ha de ser tenido en cuenta a la hora de la formación de los progenitores, ya que se trata de un lugar cotidiano y posee un sentido y un sentimiento que los condiciona. Autores como Sameroff (1983) y Lerner (1982) años atrás, definían la relación que se crea entre el sujeto y el contexto, afirmando que la familia es un contexto donde se llevan a cabo relaciones recíprocas entre los miembros que la forman configurando así dicho contexto familiar, donde las particularidades de los hijos van a repercutir en los padres y al contrario, las características de los progenitores van a influir en el desarrollo de los niños generando así un entorno familiar concreto (citado por Rodrigo y Palacios, 1998). En esta misma línea, Kurt Lewin (1951) ya hablaba sobre la importancia de trabajar con el individuo en relación con un entorno (citado por Rodrigo y Palacios, 1998). Por lo tanto, el entorno o contexto familiar es el sitio de referencia para la mayoría de las personas, es decir, los espacios educan, incluido el familiar, en ellos se producen emociones, sentimientos, olores, palabras, vínculos, etc., que influyen en cada uno de los miembros de la familia y, por ello, se ha de tener en cuenta, los entornos son vitales, son una necesidad para el desarrollo de la persona y no se puede obviar que cualquier entorno educa y cumple una función social y de crecimiento. Además, si dentro de un hogar se produce un desajuste inevitablemente provocaran problemas en los sujetos que constituyen el sistema familiar, de ahí la importancia de trabajarlos y estudiarlos durante la intervención con los sujetos.

Para poder demostrar la importancia y educabilidad de los contextos, en este caso el familiar, la pedagogía de los espacios se basa en tres argumentos. Por un lado, defendiendo que el hombre es un ser espacial partiendo de su base antropológica; por otro lado, debido a la necesidad que actualmente presenta la educación de ser entendida desde otras perspectivas incluyendo el espacio como algo presente en cualquier proceso educativo; y, por último, por la poca atención que se les ha prestado a los espacios como agentes educativos que influyen en el sujeto y en su educabilidad a lo largo de su vida (García del Dujo y Muñoz, 2004). Por lo tanto, cualquier interacción producida entre los sujetos y las instituciones donde se mueven y ocupan determinados roles, son espacios, todo lo que sucede en la vida de un individuo sucede de acuerdo a unas coordenadas espaciales. Y es en ese espacio donde la persona establece relaciones familiares,

laborales, escolares, sociales que la van formando socialmente, además de las emociones que genera y siente, haciéndola actuar de una determinada manera.

La breve inmersión en la pedagogía de los espacios y en la teoría ecológica de Bronfenbrenner permite concluir que, los contextos producen, modifican, controlan y guían a las emociones y, estas a su vez, pueden ser demostradas a través de diversos comportamientos por parte del sujeto que las experimenta. Es importante conocer los ámbitos y su influencia para comprender la propia conducta del sujeto y la de aquellos con los que convive (Horno (2004). Siguiendo en la línea de García del Dujo y Muñoz (2004), ambos autores consideran que la persona tiene sentido dentro de unos espacios y a su vez esos espacios dan significado a las pasiones, sentimientos, emociones, actividades o relaciones. El ser humano no vive al margen del espacio, sino que vive en un espacio, en un entorno y en interacción constante con él. El espacio es el lugar donde se producen los diferentes cambios que un individuo va experimentando a lo largo de su vida y no podemos obviarlo, sino todo lo contrario, debemos investigarlo y analizarlo para descubrir que influencia tienen en el sujeto. Por ello, la familia, el espacio familiar condiciona si o si las conductas y pensamientos de quienes lo ocupan y es por eso, por lo que no debe pasar desapercibido cuando se pretende trabajar con los progenitores, ya que, en muchas ocasiones, para poder saber porque se dan ciertos comportamientos es importante examinar el entorno/espacio en el cual se sitúa la persona.

Por lo tanto, aunque la pedagogía de los espacios es una línea de lo más joven y novedosa, no podemos pasarla por alto a la hora de intervenir en el espacio familiar y con los miembros que en él habitan. De cara a la educación emocional de los progenitores es necesario tener en cuenta la combinación de dos sistemas, es decir, la combinación entre sistema humano y el sistema espacial. Los espacios tienen lenguaje propio y se quiera o no inciden en la formación cultural que los sujetos asumen. No solo las personas poseen un lenguaje con el que se comunican, los espacios también lo hacen, los elementos que forman los espacios transmiten y por lo tanto usan un lenguaje (Muñoz, 2009). Si una de las dimensiones de la educación es la dimensión espacial, es importante tener en cuenta los espacios como una parte vital de los procesos educativos, es decir, cualquier hecho educativo va a tener un espacio determinado. Por ello, la educación que se lleve a cabo con los progenitores no se da al margen de un espacio sino en uno. Los miembros de una familia crecen y se desarrollan en contacto directo con el espacio familiar, lo que se considera el hogar. Por lo tanto, dentro de esta

investigación se hace necesario acudir a la pedagogía de los espacios, para poder comprender mejor la importancia que puede tener el espacio en la formación emocional de los progenitores.

5.2.6. Problemas en el sistema familiar y la gestión emocional.

La familia es la primera escuela emocional a la que el sujeto asiste desde el momento en el que nace, de ahí, la importancia de que los progenitores o figuras de apego/referencia del contexto familiar posean o sepan manejar un alto nivel de inteligencia emocional además de una buena educación emocional. Los progenitores van a ejercer una fuerte influencia sobre sus hijos en todos los niveles, y el nivel emocional no va a ser menos, lo niños imitan a los adultos en todo y las emociones por lo tanto también serán imitadas y puestas en práctica por los niños, de la misma manera que las ven reflejas en sus progenitores. Por ello, antes de comenzar con la propuesta de intervención y tras haber realizado un análisis rápido sobre la familia y las emociones, se considera necesario, aunque de manera breve, mencionar los problemas o situaciones sobre los que se pretende intervenir, es decir, explicar cuáles se consideran los aspectos más relevantes a los que prestar atención a la hora de incidir sobre los progenitores. Todos ellos están relacionados entre sí y directamente vinculados con la necesidad de un control emocional. Dichas problemáticas son:

- Problemas de autoestima, incorrecto autoconcepto y falta de autoconfianza, los cuales, generan emociones negativas sobre uno mismo y, por lo tanto, consecuencias en el sistema familiar.
- Problemas a la hora de identificar las emociones propias, es decir, cuando uno mismo no es capaz de identificar y reconocer sus emociones. El sujeto puede sentir físicamente las emociones (temblor, cosquilleos, sudor), pero no identificar la emoción que las causa, originando problemas o actos como la violencia y el maltrato debido a la falta de sentimientos derivados de la no experimentación de la emoción que debe generarlos. Esto es lo que Berthoz (2005) denomina como *alexitimia*, “perdida de símbolos emocionales”.
- Problemáticas derivadas del estrés en ambos progenitores provocados por diversas causas que requieren de un control emocional adecuado. Actualmente el estrés viene marcado especialmente por motivos laborales y por la rapidez en la que vive la sociedad.

- La distribución de roles de manera desigual dentro del sistema familiar fomenta emociones negativas y problemáticas entre los progenitores y confusión en los hijos.
- La incorrecta resolución de los conflictos que aparecen en el sistema familiar origina diferentes emociones que hacen que los conflictos permanezcan y cada vez sean mayores, y, por lo tanto, se generan con consecuencias más negativas para todo el sistema familiar.
- La necesidad de conseguir y/o practicar una parentalidad positiva. Es muy impórtate que se creen unos vínculos afectivos positivos. Horno (2004) establece que desde que una persona nace se comienzan a crear una serie de vínculos debido a las interacciones que se originan entre los individuos, los cuales garantizan la supervivencia del individuo. De esos vínculos surgen las emociones y, por lo tanto, los sentimientos que un sujeto puede tener hacia otro, por consiguiente, las diferentes actitudes que los progenitores van adoptando con respecto a sus descendientes se deben a los vínculos emocionales que se han creado.
- La elección del estilo educativo parental, procurar que ambos progenitores trabajen en la misma línea respecto a la educación de sus hijos, es otro de los aspectos que más conflictos genera y mayor control emocional requiere por parte de estos, este control se necesita especialmente cuando se han de establecer normas y límites.
- La necesidad de que los padres adquieran competencias emocionales que les ayuden en su día a día y que favorezcan la relación entre ellos y con sus hijos.
- Importancia de trabajar el autocontrol y aprender a controlar o enfrentarse a las propias emociones, así como, reconocer las emociones de los demás. Satir (1991) defiende que, reprimir u ocultar las emociones puede provocar conflictos internos con uno mismo, pero también con los demás, demostrándolo a través de la ira, la agresividad, el enfado, etc. En muchas ocasiones es la propia sociedad la que hace que se repriman y oculten muchas emociones que terminan generando conflictos mayores.
- Importancia del contexto/espacio, así como, el tipo de estructura familiar. El espacio familiar en sí provoca determinadas emociones que se deben conocer y gestionar. Lo mismo ocurre con el tipo de estructura familiar. A veces el

contexto familiar en lugar de encender y producir emociones, lo que genera es un apagón emocional, como lo denomina Mora (2012), cuando en lugar de encender, las emociones se apagan, se generan problemas de conductas especialmente en los niños, viéndose reflejado después en la escuela.

- La preocupación por el bienestar de los hijos, Erikson, (1970), estudió la preocupación por guiar a la nueva generación denominado generatividad. La generatividad surge del sentimiento que los progenitores tienen de cuidar y proteger a sus hijos y ese sentimiento, a su vez, deriva de las emociones que ellos tienen con respecto a sus descendientes. Si la gestión de esas emociones es negativa puede terminar en abandono, maltrato u otras circunstancias y dependerá del compromiso emocional que los padres adquieran con respecto a sus hijos (citado por Serra, Gómez, Pérez, y Zacarés, 1998).

Estos son algunos de los aspectos que se considera necesario trabajar con los progenitores de cara a mejorar la relación entre ellos y a su vez minimizar o evitar problemas futuros en los hijos. Se trata de una intervención especialmente encaminada hacia la prevención, aunque también sirva como reducción de problemas ya existentes a través de la educación emocional.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. Introducción

Después del análisis y estudio realizado sobre las emociones y la familia, se ha podido constatar la estrecha relación que hay entre ambas líneas, así como, la importancia de la educación emocional en el sistema familiar. Es necesario que los progenitores se vayan actualizando a medida que las sociedades van avanzando, así podrán ofrecer una mejor educación a sus hijos en todos los aspectos, incluido el emocional.

Como se ha venido viendo a lo largo del trabajo, los programas destinados o elaborados para llevar a cabo una educación emocional surgen en el mundo de la educación en la década de los noventa, dentro de los programas de orientación destinados especialmente a la prevención y el desarrollo destacando autores como, Goleman (1995), Güel y Muñoz (1998) o Bisquerra en el (2000), centrados en la inteligencia emocional, el conocimiento de las propias emociones, la autoestima, el control, la empatía, etc., y, por lo tanto, son relativamente recientes y escasos.

En consecuencia, se considera necesario elaborar un programa de intervención destinado a los progenitores debido principalmente a dos aspectos; por un lado, para desarrollar en los padres y madres competencias emocionales que optimicen su calidad de vida y la de sus hijos; y por otro, debido a la escasez de estudios dedicados a este colectivo, es decir, las investigaciones que se vinculan con la educación emocional se centran más en trabajar con alumnos y profesores (educación formal), pero pocas son destinadas a los progenitores y a la importancia de que estos adquieran habilidades emocionales.

Por lo tanto, dicha propuesta de intervención está destinada a que los progenitores puedan adquirir las técnicas y estrategias necesarias para gestionar sus emociones, y, una vez finalizado el proceso de intervención, sean capaces de gestionar sus emociones de forma autónoma. Se trata de que alcancen lo que en orientación se conoce como *empowerment*, que adquieran el fortalecimiento necesario en habilidades emocionales a través de herramientas que les ayuden a hacer frente a los diversos problemas que les puedan surgir, llegando a acuerdos comunes donde no haya perjudicados, especialmente sus hijos.

6.2. Justificación

Anteriormente se ha justificado la importancia de la formación de los progenitores en educación emocional, así como, las razones por las cuales se debe elegir esta propuesta de intervención y no otra, haciendo referencia a dos aspectos fundamentales: en primer lugar, demostrando la importancia que tiene o se le debe dar a la educación emocional de los progenitores, ya que, no se debe obviar que son modelos de referencia y como consecuencia imitados por sus descendientes; y, en segundo lugar, debido a la escasez, de programas orientados a la educación emocional de los progenitores como medida preventiva ante posibles problemas familiares, detectada tras realizar el análisis pertinente de información para la elaboración de este trabajo, y, a partir de ciertas necesidades percibidas en distintos colectivos y entornos.

Además, la presente propuesta cuenta con un doble sentido: por un lado, la formación de los progenitores que es la parte central y lo que aquí preocupa; y, por otro, de manera indirecta, se está educando a los hijos en competencias emocionales, a través de lo que los padres transmiten, aportando beneficios no solo al sistema familiar sino a la sociedad en general. El objetivo es evitar problemas entre los progenitores y en el sistema familiar usando como vehículo la educación emocional, se trata más bien de una formación destinada a la prevención, aunque con ella también se puedan minimizar algunos problemas ya existentes.

En definitiva, que los padres estén formados es una buena solución o una medida preventiva que puede ayudar a frenar posibles problemas en un futuro, tanto de ellos mismos, como de sus hijos.

6.3. Análisis de la realidad: contexto y destinatarios

6.3.1. Contexto

En la actualidad, la educación emocional es algo novedoso e innovador, como bien afirma Alzina (2002), la novedad está en el diseño e implementación de programas que no solo investigan la educación emocional, sino que, también la trabajan, es decir, se une teoría más práctica, y como consecuencia, se deben crear herramientas que permitan trabajar la educación emocional en todas sus facetas y con todos los colectivos.

Es común ver como la mayoría de los programas relacionados con el mundo de las emociones son diseñados para implementarse dentro de la educación formal. Como

consecuencia, dos de los principales problemas que se han podido detectar se refieren a: el lugar desde el cual llevar a cabo la formación de los progenitores en educación emocional; y a la escasa importancia que se le da a este tipo de formación. Sin embargo, cada vez más, se encuentran estudios que demuestran la importancia de la formación de los progenitores en educación emocional fuera de lo que se considera educación formal, los cuales, demuestran que, muchos de los problemas que surgen en los diferentes contextos o entornos en los que se mueve el sujeto están directamente vinculados con una mala gestión emocional o con la falta de competencias emocionales clave por parte del individuo.

Un ejemplo de ello es el estudio realizado por Bermúdez, Teva y Sánchez (2003), el cual, pretende establecer si hay o no relación entre la inteligencia emocional con respecto a la estabilidad emocional y el bienestar emocional de la pareja, es decir, si las emociones y su control interfieren en que haya mejor o peor relación entre ambos miembros de la pareja, y, cuyas consecuencias puedan repercutir en el resto del sistema familiar tanto de forma negativa como positiva. En las Figuras 12 y 13, se pueden ver los datos de dicho estudio, las cuales, reflejan la relación entre inteligencia emocional y estabilidad emocional y la relación entre inteligencia emocional y bienestar emocional.

TABLA 1. CORRELACIONES ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

	Bienestar psicológico subjetivo	Bienestar material	Bienestar laboral	Bienestar pareja	Bienestar psicológico total
Pens. constructivo global	0.668**	0.507**			0.587**
Emotividad	0.595**	0.384**			0.487**
Autoestima	0.567**	0.388**			0.478**
Tolerancia	0.648**	0.466**			0.561**
Impasibilidad	0.294*				
Capacidad de sobreponerse	0.622**	0.477**			0.538**
Eficacia	0.607**	0.326**			0.557**
Pensamiento positivo	0.319**		0.276*		0.346**
Actividad	0.544**	0.325**			0.472**
Responsabilidad	0.470**		0.321**		0.464**
Pensamiento supersticioso	-0.464**				-0.470**
Rigidez	-0.244*	-0.435**			-0.271*
Extremismo					
Suspiciencia	-0.369**	-0.510**			-0.401**
Intolerancia	-0.308*	-0.251*			
Pensamiento esotérico					
Creencias paranormales					
Creencias irracionales					
Ilusión					
Euforia					
Pensamiento estereotipado					
Ingenuidad					

** La correlación es significativa $p=0.01$. *La correlación es significativa $p=0.05$.

Figura 12. Correlaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico.
Fuente: Bermúdez, Teva y Sánchez 2003) (p.30)

TABLA 2. CORRELACIONES ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTABILIDAD EMOCIONAL

	Estabilidad emocional	Control emociones	Control impulsos
Pensamiento constructivo global	0.687**	0.722**	0.566**
Emotividad	0.693**	0.743**	0.552**
Autoestima	0.604**	0.593**	0.531**
Tolerancia	0.639**	0.724**	0.481**
Impasibilidad	0.570**	0.608**	0.444**
Capacidad de sobreponerse	0.540**	0.618**	0.404**
Eficacia	0.488**	0.498**	0.407**
Pensamiento positivo			
Actividad	0.542**	0.575**	0.450**
Responsabilidad			
Pensamiento supersticioso	- 0.487**	- 0.608**	- 0.343**
Rigidez	- 0.371**	- 0.361**	- 0.352**
Extremismo			
Susplicacia	- 0.438**	- 0.472**	- 0.376**
Intolerancia	- 0.298*	- 0.255*	
Pensamiento esotérico		- 0.268*	
Creencias paranormales			
Creencias irracionales	- 0.252*	- 0.305*	
Ilusión			
Euforia			- 0.256*
Pensamiento estereotipado			
Ingenuidad			

** La correlación es significativa $p=0.01$.

* La correlación es significativa $p=0.05$.

Figura 13. Correlaciones entre inteligencia emocional y estabilidad emocional.

Fuente: Bermúdez, Teva y Sánchez 2003) (p.30)

Según los datos obtenidos de las figuras anteriores, se demuestra que, cuanto mayor inteligencia emocional tienen un sujeto mayor será el bienestar psicológico, considerando ese bienestar como una satisfacción no solo personal sino también en el ámbito laboral, la comunidad, la familia y de pareja. Lo mismo ocurre con la estabilidad emocional, la cual, será mayor cuanto más inteligencia emocional posea el sujeto, y, como consecuencia, habrá sujetos con mayor autoestima y respeto hacia ellos mismos, lo que se traduce en respeto hacia los demás y mayor empatía, enfrentándose mejor a la frustración y a las situaciones de tensión.

Por ello, en base a los datos obtenidos por Bermúdez, Teva y Sánchez (2003), y, al estudio realizado por Fitness (2001), en el cual demostró que, aquellas personas que identifican y expresan sus emociones de forma adecuada tiene relaciones de pareja más felices, y, por lo tanto, se darán mejores relaciones en el entorno familiar (citado por Bermúdez, Teva y Sánchez, 2003), se puede decir que, hay relación entre inteligencia emocional y bienestar de la pareja, quedando confirmada la necesidad de la formación en educación emocional de los progenitores y dando respuesta a uno de los problemas detectados, la escasa importancia que se le concede a la formación de los progenitores.

En cuanto al problema relacionado con el lugar desde el cual impartir dicha formación a los progenitores, seguirá existiendo hasta que se reconozca la importancia de esta. No obstante, esta propuesta será desarrollada desde la “Ludoteca en Familia”, tras haber realizado un previo análisis del contexto, haber comprobado la viabilidad de la propuesta en dicho espacio, y, teniendo en cuenta la alta participación de los progenitores en proyectos similares, ya que, desde 2011, vienen implementando programas de formación para progenitores, pero hasta el momento ninguno relacionado con la educación emocional.

La “Ludoteca en Familia” se encuentra en Segovia y pertenece a la Asociación Belerofonte, la cual, trabaja en colaboración con los Servicios Sociales, Igualdad, Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Segovia. Aunque la ludoteca, en un principio, se creó como un espacio exclusivo de atención al menor, poco a poco fue ampliando sus destinatarios, y, a día de hoy, realiza intervenciones con padres y madres de manera individual, pero también, organiza encuentros grupales donde los progenitores reciben información, asesoramiento y formación a través de diversos proyectos. Además, la Asociación Belerofonte trabaja y posee proyectos en diferentes provincias de Castilla y León, teniendo su sede principal en Salamanca, pudiendo, por lo tanto, desarrollar esta propuesta en otros contextos con las adaptaciones correspondientes. Por todo ello, se considera un lugar idóneo desde el cual desarrollar la propuesta que aquí se presenta.

6.3.2. Destinatarios

Los destinatarios o beneficiarios directos de esta propuesta, así como de todos y cada uno de los aspectos que en ella se trabajan, van directamente dirigidos a los progenitores. En este caso, no solo a aquellos sistemas familiares donde ya se visualizan ciertos problemas o conflictos sino a todos en general como medida preventiva para impedir la aparición de problemas futuros.

Como beneficiarios indirectos se consideran a los hijos, los cuales van a recibir, aprender e imitar todo aquello procedente de sus progenitores, además de, la población en general debido a que la familia es uno de los sistemas principales de las sociedades, si esta está bien formada, es muy probable que se eviten o minimicen muchos de los problemas sociales que actualmente se encuentran presentes. Ser padres y madres, no solo implica dar respuesta a las necesidades de los hijos en todos los aspectos, sino que paralelamente tienen que ser capaces de satisfacer también las suyas propias, es decir,

deben estar capacitados para hacer frente a la tarea que supone ser padres sin dejar a un lado sus propias necesidades como personas (Ger y Sallés 2011).

Por ello, son los progenitores los destinatarios directos de esta propuesta, porque su educación es tan necesaria o incluso más que la de sus hijos, y, por consiguiente, para realizar una intervención efectiva es necesario conocer el perfil de todos aquellos que van a participar en ella, no hay un perfil fijo, cada persona es única y no se debe dar por hecho que todos los progenitores se encuentran al mismo nivel emocional o poseen las mismas competencias emocionales. Además, dependiendo desde donde se lleve a cabo es necesario hacer un análisis previo del contexto para conocer mejor el perfil de los progenitores (nivel socioeconómico, barrio, ciudad...) que ayude al profesional a entender mejor determinadas situaciones.

6.4.Descripción de la propuesta

Como muy bien explica Hidalgo (1998), convertirse en padres puede traer consigo conflictos, muchos de ellos, derivados de las emociones de cada uno y de su control, las cuales, no solo repercutirán en la pareja como tal, sino que, también lo harán en su entorno más cercano. Por ello, antes de comenzar la propuesta de intervención, y, conocer cuáles son los objetivos que persigue, así como sus características, temporalización, metodología o líneas de trabajo, se estima conveniente aclarar diferentes aspectos que se han de tener en cuenta a la hora de ponerla en marcha.

En primer lugar, el profesional debe comenzar respetando los ritmos individuales de cada usuario, no todos los progenitores se encuentran a un mismo nivel en cuanto a competencias emocionales. Es aquí, donde el profesional que lleve a cabo la intervención jugará un papel crucial, conociendo la situación personal de cada usuario, las características de su contexto familiar y su entorno más cercano, adaptando a cada caso las diferentes pautas de intervención. Debe dejar clara la intencionalidad de la intervención para que los progenitores puedan comprender todo aquello que se les manda hacer para que realmente lo hagan bien y haya cambios, además de, hacerles ver la importancia de la formación en educación emocional y los beneficios que obtendrán a medio y largo plazo, ya que, como bien definen Martín, Máiquez y Rodrigo (2009), la formación de los progenitores es una acción educativa que se basa en la sensibilización, aprendizaje y entrenamiento de valores, actitudes y prácticas de los padres, y para conseguirlo deben comprender lo que hacen (p.11). Y, por último, el profesional,

acordará con los participantes qué es lo que se va a trabajar y cómo, marcando una serie de normas y límites a seguir, así como, los objetivos a conseguir, desde el inicio. De esta forma se evitarán posibles problemas durante la intervención.

Y, en segundo lugar, cuando se pretende llevar a cabo un programa de estas características destinado exclusivamente a los progenitores se debe tener en cuenta que: por un lado, la intervención con los progenitores es escasa, aunque no deja de ser importante, por lo que es complicado delimitar un área de trabajo concreto, aunque, independientemente desde donde se realice la intervención con los progenitores, el objetivo de intervención que se persigue es el mismo; mejorar y prevenir situaciones familiares problemáticas dotando a los progenitores de estrategias y competencias emocionales y educativas, además de, fomentar relaciones positivas dentro del núcleo familiar, adecuándose a las características de los usuarios (Ger y Sallés, 2011). Y, por otro lado, se ha de pensar en la predisposición de los padres y madres a recibir una formación, ya que, como se ha descrito con anterioridad, las sociedades actuales viven muy rápido y, por consiguiente, es un obstáculo para que los padres y madres accedan de forma voluntaria a recibir cierta formación, si apenas tienen tiempo para dedicárselo a sus hijos, ¿cómo van a invertir tiempo en su formación? Esto sumado a la escasez de investigaciones dentro de este campo, hace que, a día de hoy aún exista una clara falta de sensibilización y concienciación hacia la educación emocional dentro del contexto familiar.

6.4.1. Objetivos

El objetivo principal de esta propuesta es *desarrollar competencias emocionales adecuadas en los progenitores, así como, potenciar y mejorar las que ya poseen*, para que aprendan a controlar y gestionar sus emociones y minimizar posibles consecuencias negativas que puedan surgir de un incorrecto control emocional. Lo que esta propuesta pretende es el *empowerment*, el fortalecimiento de los progenitores, respecto a sus competencias emocionales, a través de la educación emocional.

Objetivos generales:

- Conocer las emociones propias de cada uno.
- Ser capaz de reconocer las emociones de los demás.
- Adquirir un control de las propias emociones.

- Analizar y anticiparse a los efectos negativos que provocan ciertas emociones.
- Ser capaz de crear emociones positivas y de automotivarse a uno mismo.

Objetivos específicos:

- Manejo de habilidades que permitan el control de ciertos estados emocionales (estrés, ansiedad o depresión).
- Ser consciente de todo aquello que provoca un estado emocional positivo.
- Fomentar el sentido del humor y la felicidad.
- Dotar de estrategias que ayuden a manejar la frustración y los conflictos.
- Potenciar el equilibrio personal y la autoestima.
- Fomentar un reparto de roles equitativo y una elección común del estilo educativo.
- Fomentar en los progenitores la parentalidad positiva.

6.4.2. Contenidos

Respecto a los contenidos que se intentan trabajar con esta propuesta, son contenidos básicos pero útiles y necesarios para un buen control emocional. Es vital que los progenitores sepan controlar sus emociones y transmitan a sus hijos una buena educación emocional que genere resultados positivos a largo plazo. Si los progenitores tienen una correcta inteligencia emocional, la educación que transmitan a sus hijos será más positiva previniendo posibles problemas futuros.

La propuesta se centra en trabajar diferentes líneas o pautas que se consideran importantes dentro del amplio mundo de la educación emocional, a través de las cuales se pretende realizar la intervención, ya que, en cada una de ellas se trabajan aspectos básicos que cualquier sujeto debería conocer y controlar para una correcta gestión emocional, fomentando una convivencia óptima tanto dentro como fuera del sistema familiar. Los contenidos que se pretenden trabajar son:

- Identificar y reconocer las emociones propias y las de los demás.
- Desarrollar conciencia emocional.
- Adquirir habilidades que permitan una correcta regulación emocional.
- Aprender a automotivarse.
- Desarrollar habilidades socioemocionales.

6.4.3. Metodología

Sea cual sea el proceso de intervención que se pretenda llevar a cabo, uno de los puntos más importantes que se debe establecer es la metodología de trabajo que se va a seguir durante su desarrollo, por ello, este apartado responde a la forma en la que será aplicada la propuesta de intervención que aquí se presenta.

A la hora de poner en marcha la propuesta de intervención es necesario hacer referencia, de manera muy breve, al modelo socioeducativo propuesto por Pérez-Campanero (1991), el cual, se basa en realizar un análisis de necesidades para desarrollar una correcta intervención en base a las necesidades detectadas en cada sujeto (citado por Bisquerra, Filella, Fita, Martínez y Pérez, 2001), ya que, la formación emocional que se ofrece surge diversas necesidades detectadas. Dicho modelo se compone de tres fases o etapas bien estructuradas: una primera fase de reconocimiento, donde, el profesional al cargo comienza presentando y explicando a los progenitores cómo será la manera en la que se desarrollarán las distintas sesiones que conforman el programa de intervención; una segunda fase de diagnóstico, en este momento, el profesional debe conocer a los usuarios, detectar sus necesidades emocionales, así como, el nivel de competencias emocionales que poseen, y, poder así, establecer un diagnóstico y adecuar las pautas de intervención correctas para cada sujeto; y, por último, la fase de toma de decisiones, en esta fase el profesional se centrará especialmente en los pactos a los que deben llegar los progenitores para conseguir una coordinación y cooperación adecuada por ambas partes respecto a lo que se va a trabajar, concluyendo con acuerdos comunes beneficiosos para todos.

Por otro lado, es necesario seguir una metodología *activa, dinámica, motivadora y participativa*, a través de la cual, los usuarios sientan que son los protagonistas, promoviendo su motivación e implicación de cara a la adquisición de competencias emocionales y control de estas. *Reflexiva*, para que los progenitores aprendan a partir de sus propias experiencias, es decir, partir desde vivencias o situaciones problemáticas de los propios usuarios, ya que, trabajando desde casos reales y propios, los usuarios pueden llegar a encontrar una estabilidad emocional mucho más positiva y lograr identificar sus propias emociones. Y *constructivista* para lograr un aprendizaje significativo en los progenitores, por ello, la líneas o pautas de trabajo que se presentan, junto con las actividades tipo que las acompañan, deben tener sentido para los

destinatarios. Los progenitores tienen que descubrir la coherencia que existe entre lo que se trabaja y las estrategias o técnicas que se usan para ello.

Respecto a la organización de las sesiones, se debe tener en cuenta el contexto y a los participantes. En este caso, la propuesta de intervención que aquí se muestra se ha organizado en base a las características propias de la “Ludoteca en Familia” de Segovia. Por ello, en el apartado programación, se puede encontrar la organización elegida, no obstante, no deja de ser un ejemplo de cómo organizar las diferentes sesiones, siempre se puede adaptar y modificar en base a los usuarios y sus demandas.

Además, para realizar un correcto seguimiento de todo el proceso, el profesional al cargo de la intervención debe: registrar el número de sesiones, las fechas correspondientes a cada sesión y la hora de comienzo y fin de estas (En el Anexo A, se ofrece una ficha con el nombre de “registro de sesiones”); cumplimentar una ficha inicial donde se recojan los datos personales de los usuarios que participarán en la formación, así como, algún tipo de información relevante que se considere necesario saber de cara a una intervención mucho más enriquecedora (En el Anexo B, se ofrece una ficha de registro con el nombre de “datos personales de los participantes”); y un registro de todas las sesiones donde vaya anotando todo lo que se trabaja, dificultades encontradas, estado de los participantes, etc, se trata un diario, en el cual, se recopilará la información necesaria, especialmente útil para la evaluación final, pero, también servirá como una evaluación procesual que permitirá ir modificando sobre la marcha todo aquello que sea necesario (En el Anexo C, se ofrece una ficha con el nombre de “diario del profesional”, se usará esta ficha o una similar en cada sesión).

En cuanto a la evaluación del programa en general, se seguirá una evaluación inicial, procesual y final. Al inicio de la formación los progenitores asistirán a una breve entrevista, en la cual, el profesional les hará algunas preguntas para conocerlos, acudirán de forma individual, si solo va a participar un progenitor, o los dos, en caso de que participen ambos, y, además contestarán a un cuestionario inicial (Anexo D), con el fin de conocer a los participantes y guiar la intervención acorde a sus características. Durante el proceso de formación el profesional al cargo de la formación irá rellenando “el diario del profesional”. Y, por último, se hará una valoración final y general de todo el programa, apoyándose en los cuestionarios y tareas realizadas por los participantes, así como, en el “diario del profesional” y los demás datos recogidos.

Aunque se trata de una propuesta para trabajar en pequeños grupos, cabe la posibilidad de que una pareja o participante necesite una atención más individualizada por su situación personal, en este caso, se ha de valorar la situación en la que se encuentra y trabajar en otro horario diferente con dicha pareja o sujeto. Esto es algo que caracteriza a este programa y los diferencia de otros, la atención que se brinda de forma individual mencionado con anterioridad, la organización siempre que se considere necesario para beneficio del sujeto en cuestión.

En definitiva, esta propuesta usa metodologías típicas de otros proyectos de intervención, pero, introduce aspectos propios fomentando una formación para progenitores dinámica y positiva a través de las líneas de trabajo que presenta y, siempre que sea posible, prestando atención a las situaciones individuales de cada uno.

6.4.4. Programación de actividades: cronograma y temporalización.

Como ya se ha explicado, las sesiones destinadas a la formación de los progenitores que presenta dicha propuesta se establecen atendiendo a las características de la “Ludoteca en familia”, lugar elegido para su implementación. Por lo tanto, lo que aquí se presenta es una programación tipo que muestra un ejemplo de organización de dicha propuesta para que se consigan cumplir los objetivos marcados de forma positiva.

La intervención y formación de los progenitores se dividirá en tres partes principales:

1º Parte: Conocer a los participantes

Previo al inicio de la formación, el profesional citará a los participantes de manera individual o en pareja (dependiendo si acuden ambos progenitores o no a la formación), y les hará una breve entrevista. Se trata de que el profesional que va a impartir la formación conozca la situación individual de los participantes y sepa como orientar y adaptar las diferentes sesiones. Además, podrá determinar si alguno de los participantes precisa de una intervención individualizada en función de la situación que presente. Y, se aprovechará también este momento, para que rellenen la ficha de datos personales (Anexo B) y realicen el cuestionario inicial (Anexo D),

2º Parte: Formación e intervención

En esta segunda parte de la formación, se comienzan a trabajar las líneas o pautas de trabajo marcadas en las semanas correspondientes. Se trabajará en grupo con los diferentes progenitores, teniendo en cuenta que, la primera sesión “Línea de trabajo 0:

Conocimientos Previos”, estará dedicada a trabajar aspectos básicos (conceptos principales, tipos de emociones, problemas principales, etc.), creando una base sólida de conocimientos en los participantes y activando sus conocimientos previos, para posteriormente, poder dedicar el resto de las sesiones a trabajar aspectos más concretos.

No obstante, como ya se ha mencionado antes, se trata de una propuesta flexible y con capacidad de adaptación a otros contextos, por lo que, dicha organización puede ser modificada y adaptada en función del espacio. Es importante tener en cuenta que, no se trata de una programación fija, si el profesional al cargo de la formación debido a diferentes aspectos considera necesario modificar algunas horas o los contenidos a trabajar que están establecidos, puede hacerlo. Es recomendable realizar los cambios necesarios con antelación, aunque siempre se debe estar preparado para los imprevistos que puedan surgir.

3º Parte: Fin de la formación y evaluación

Y, por último, se dedicará la última sesión “Línea de trabajo 10: Revisión final y evaluación”, a un repaso general de todo lo trabajado. Se harán las evaluaciones correspondientes y se comprobará si se han logrado o no los objetivos marcados. Para ello, se usará el cuestionario inicial de nuevo (Anexo D) y el cuestionario de satisfacción (Anexo E). Además, el profesional encargado de haber llevado a cabo la formación deberá realizar una evaluación general de todo el proceso de intervención (que se ha trabajado, que ha funcionado, que problemas ha habido, consecución de los objetivos, etc.), usando para ello: los cuestionarios completados por los participantes, el diario del profesional, actividades que hayan realizado los participantes, etc., todo aquello que le pueda servir para comprobar los resultados obtenidos.

En cuanto a la *temporalización*, esta refleja los periodos destinados a la intervención (días, meses, horas), en ella, aparece la estructura que se va a seguir para organizar las diferentes sesiones. En este caso, la formación se realizará los viernes de 18:00h hasta las 20:00h, siendo un total de dos horas a la semana, durante un periodo de tiempo de cuatro meses (octubre, noviembre, diciembre y enero). El reparto de las tareas, así como el tiempo dedicado a su realización es algo orientativo, la sesión se programa, pero pueden surgir variaciones, dependerá de las demandas de los participantes y de lo que el profesional estime más conveniente. En la Tabla 4 aparece la estructura tipo que se ha

diseñado para organizar las diferentes sesiones que conforman dicha propuesta de formación, marcando lo que se irá trabajando en cada momento.

Tabla 4. “Temporalización”

HORAS	TAREAS
18:00-18:10h	Recibir a los participantes
18:10-18:30h	Dudas, repaso de la sesión anterior, preocupaciones y explicación por parte del profesional sobre lo que se va a trabajar en la sesión.
18:30-19:00h	Intervención teórica por parte del profesional.
19:00-19:45h	Actividades y dinámicas que permitan trabajar lo explicado, compaginando así teoría y práctica.
19:45-19:55h	Dudas, preguntas y explicación de pautas a seguir por los participantes durante la semana.
19:55-20:00h	Despedida

Fuente: elaboración propia

Y, respecto al *cronograma* de trabajo, al igual que la temporalización, es algo orientativo y modificable, la que aquí se presenta va acorde al lugar elegido para llevar cabo la formación, pero aun así es flexible y con posibilidad de cambios. El cronograma va a permitir organizar la intervención para ponerla en marcha, por ello, se estructura de una forma muy visible para que el profesional identifique de forma rápida y sencilla lo que va a trabajar en cada sesión. En el aparecen los diferentes aspectos que se van a trabajar o el nombre de las actividades y dinámicas que se harán cada día. Se puede hacer un cronograma semanal, mensual o anual, dependerá de la duración del programa o de cómo prefiera organizarse el profesional encargado de llevar a cabo la intervención.

En este caso, como se puede ver en la Tabla 5, se ha decidido organizar las sesiones de la siguiente manera, teniendo en cuenta los contenidos que se van a trabajar y la importancia de estos: por un lado, aparecen las pautas o líneas de intervención seleccionadas para la formación de los progenitores. Y, por otro, aparece el número de semanas junto con los meses correspondientes dedicadas a la intervención. Con una X aparece marcado el contenido que se pretende trabajar y las semanas destinadas para

ello. Los diferentes colores permiten identificar el mes de forma más visible, así como, el número de sesiones establecido para trabajar cada contenido.

Tabla 5. “Cronograma”

CRONOGRAMA	SEMANAS														
	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			ENERO			
CONTENIDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Conceptos básicos	X														
Autoestima, Autoconcepto y Autoconfianza		X													
Competencias Emocionales			X	X											
Enfrentarse a las emociones y Control Personal					X	X									
Estrategias de gestión y control emocional							X	X							
Decidir el estilo educativo parental									X						
Distribución equitativa de roles										X					
El conflicto											X	X			
El estrés													X		
Parentalidad positiva														X	
Repaso general y evaluación															X

Fuente: elaboración propia

Tanto la temporalización como el cronograma deben estar planificados previamente al comienzo de la intervención, y, ambos, de manera conjunta establecen la programación que se procura seguir para realizar la intervención con los progenitores. En el supuesto

de que hubiera algún progenitor que necesitase una intervención individualizada, la organización del tiempo y el espacio sería totalmente diferente, ya que la intervención sería adaptada a las necesidades y demandas de dicho sujeto, y, por lo tanto, los objetivos y contenidos variarían.

6.4.5. Pautas/líneas de intervención

Como se ha venido trabajando a lo largo de esta investigación, las emociones y su gestión son necesarias e importantes en la vida de cualquier sujeto. Por lo tanto, las posteriores pautas o líneas de trabajo, las cuales se complementan con el Anexo G, llamado “Actividades”, van dirigidas a los progenitores, para ser trabajadas en las diferentes sesiones destinadas a desarrollar el programa de intervención. El objetivo es que al finalizar la intervención los progenitores sean capaces, y, hayan adquirido las competencias emocionales de forma correcta para gestionar de manera autónoma sus propias emociones.

Son muchos los aspectos que se deberían trabajar con los progenitores en lo que a educación emocional se refiere, buscando, no solo el beneficio de los participantes (los progenitores), sino también, el beneficio de los demás miembros del sistema familiar, pero eso llevaría mucho tiempo. Por ello, a continuación, se presentan aquellos aspectos que, tras un estudio previo y el análisis de diferente documentación, se consideran los más importantes, respecto a, la carga emocional que suponen para los sujetos y los que mayores problemas causan al sistema familiar en general.

Se estima conveniente destacar que, no es obligatorio seguir el orden que aquí se presenta; es decir, las diferentes líneas y actividades planteadas en esta propuesta se pueden ir trabajando en relación a las necesidades o demandas que los participantes tengan o respecto a lo que el profesional considere más oportuno de acuerdo a las características que cada usuario presente. Lo mismo ocurre con las actividades, no son actividades cerradas y concretas, sino que se pueden usar otras o se pueden modificar atendiendo a la situación de cada sujeto, por eso, dichas actividades son solo ejemplos que se pueden usar para trabajar los diferentes contenidos.

➤ *Línea de trabajo 0: Conocimientos previos*

La primera sesión irá destinada a una explicación general sobre todo lo que conlleva la educación emocional para crear unos conocimientos previos y una base sólida antes de

comenzar a trabajar las diferentes líneas de intervención, tratando conceptos básicos pero necesarios. Además, se mostrará el procedimiento a seguir durante el tiempo que dure la formación y los objetivos que se quieren alcanzar con ella. Se trata de poner en situación a los progenitores dejando pautado desde el principio todo aquello que necesitan saber para llevar a cabo la formación.

➤ ***Línea de trabajo 1: La autoestima, el autoconcepto y la autoconfianza.***

Un problema frecuente en las sociedades actuales tiene que ver con la autoestima y el autoconcepto, los cuales, si son negativos generan emociones negativas en la propia persona y en su entorno más cercano. Para Bisquerra (2012), la *autoestima* es la parte emocional, es como se siente un sujeto con el mismo; el *autoconcepto* se corresponde con la parte cognitiva y se refiere a lo que el sujeto piensa de sí mismo, como se describe; y la *autoconfianza* es lo que el sujeto piensa y siente sobre sus posibilidades, potencialidades, limitaciones, es decir, de lo que se cree capaz.

Por ello, esta primera línea de trabajo se considera una de las más importantes sobre las que intervenir. Es necesario trabajar estos tres conceptos con los progenitores, ya que, si no se quieren, si no sienten emociones positivas hacia ellos mismos, si sienten que no sirven para nada, no solo tendrá repercusiones propias, sino que será difícil que proyecten emociones positivas hacia el resto.

Se trata de generar en los progenitores una imagen positiva sobre ellos mismos en todos los aspectos, generando a su vez emociones positivas que beneficiaran tanto al sujeto de manera individual como al resto del sistema familiar.

➤ ***Línea de trabajo 2: Competencias emocionales***

Una vez los progenitores se conocen y se aprecian a sí mismos, el segundo paso que deben dar es, identificar que competencias emocionales poseen y mejorarlas, así como, de cuales carecen y necesitan adquirir. Como modelos a imitar que son, deben transmitir una educación emocional a sus hijos lo más correcta y positiva posible.

Como muy bien describe García (2012), lo primero que se debe trabajar con los progenitores, una vez se conocen a sí mismos, es que aprendan a reconocer sus emociones tanto positivas como negativas y sepan controlarlas. Una vez se reconocen las emociones tienen que intentar relacionar esas emociones con las situaciones que las inducen, pudiendo así etiquetarlas e identificarlas siempre que las experimenten. Tras

identificar sus propias emociones los sujetos deben lograr reconocer y comprender las emociones de los demás y desarrollar la empatía. Y, por último, tienen que ser capaces de aprender a generar emociones positivas.

El objetivo primordial de trabajar en esta línea es desarrollar y aumentar en los progenitores su inteligencia emocional.

➤ ***Línea de trabajo 3: Enfrentarse a las emociones y el control personal***

Cuando los progenitores han desarrollado una inteligencia emocional adecuada y son capaces de reconocer sus emociones y las de los otros, el siguiente paso es que aprendan a hacer frente a determinadas emociones, especialmente las negativas. Lazarus (1991), considera que afrontar las emociones consiste en hacer esfuerzos tanto cognitivos como de comportamiento para poderlas manejar, y, dicho control surge de la voluntad y el carácter de la persona (citado por Bisquerra, 2000).

Por lo general es más complicado afrontar las emociones negativas, ya que estas son producidas por fenómenos adversos, por ello, el afrontamiento emocional cuesta más ante las emociones negativas. Por lo tanto, para trabajar en esta línea, se tendrán en cuenta las pautas que Bisquerra (2000) propone para que los progenitores aprendan a tener un control emocional correcto: por un lado, se trata de centrarse en el problema, si se cambia o soluciona el problema cambian las emociones que este ha generado; y, por otro lado, centrarse en las emociones, modificando en este caso el significado personal que ha generado dicha emoción, es decir, se cambia la perspectiva del problema, la forma de verlo o entenderlo.

Otra de las formas de control emocional a trabajar con los participantes es, a través de la evaluación de la situación, es decir, los progenitores deben ser capaces de evaluar aquellas situaciones que desencadenan ciertos estímulos que les pueden hacer perder el control, si son capaces de identificarlos podrán controlarlos y mejorar la situación conflictiva, minimizando los efectos negativos.

➤ ***Línea de trabajo 4: Estrategias para una correcta gestión y control emocional de los progenitores***

Para que los progenitores pongan en marcha todo lo anterior, es preciso proporcionarles técnicas que los ayuden a hacerlo de manera autónoma una vez termine el proceso de intervención.

Si se analizan diferentes trabajos o investigaciones, las estrategias que los diferentes autores presentan son muchas, algunas similares y otras no. Por ello, en este caso se considera adecuado hacer referencia a los siguientes autores junto con las estrategias que ellos estiman convenientes para trabajar con los progenitores.

Respecto a Redorta et al (2006), consideran que, para una correcta gestión emocional se debe aprender a: gestionar los silencios; desarrollar empatía; usar palabras adecuadas; pedir perdón; controlar la agresividad verbal; aportar siempre información relevante; ser auténtico; saber reconocer los errores; ser optimista; reconocer el chantaje emocional; escuchar activamente; respetar los ritmos; y no criticar (citado por Bisquerra, Pérez y García, 2015).

Por su parte Goleman (2000), centrándose más en los conflictos procedentes de una mala gestión de las emociones, presenta algunas pautas para prevenir resultados negativos en el núcleo familiar, fruto de la interacción de los miembros del sistema: marcar objetivos y límites de forma conjunta y deliberada por todos, donde haya un acuerdo común; elegir el mejor momento para discutir sobre algo, no cualquier momento es bueno, por ejemplo, si una de las partes llega enfadado ya de su trabajo no será el momento ideal para hablar; demostrar que nos preocupamos por el otro; reparto equitativo de tareas; dedicar tiempo de calidad, ya que, no es lo mismo dedicar mucho tiempo que dedicar poco tiempo pero que sea de calidad; romper la rutina de vez en cuando; reír juntos, realizar actividades que hagan reír; abrazar, los abrazos son muy importantes, mantienen la unión y es una forma de compartir emociones y sentimientos con el otro; sermonear menos y escuchar más; trabajar el autocontrol y la comunicación.

Estas pautas que Goleman presenta junto con lo que Redorta et al establecen, guardan relación con lo que se debe trabajar en las líneas 5 y 6 que a continuación se presentan.

➤ ***Línea de trabajo 5: Decidir el estilo educativo parental***

Uno de los problemas típicos que surge entre los progenitores y que a su vez genera emociones negativas hacia el otro y pérdida de control emocional, tiene que ver con la educación de sus hijos, en ocasiones no llegan a un acuerdo y cada uno lleva a cabo unas pautas o acciones que pueden terminar generando un conflicto entre ellos.

Normalmente este tipo de problemas surge cuando no hay comunicación entre ambos y es frecuente verlo en padres separados o divorciados. Independientemente de la

situación en la que se hallen los padres es importante que ambos sigan el mismo estilo educativo sobre sus hijos. Esto se consigue a través de una buena comunicación, apoyo mutuo, tener en cuenta los sentimientos del otro, escucha activa, empatía acuerdos comunes o no ceder ante determinadas circunstancias si ya se ha llegado a un acuerdo mutuo (Goleman, 2000).

➤ ***Línea de trabajo 6: Distribución de roles de forma equitativa***

Junto con la anterior, esta es otra de las situaciones que puede generar problemas emocionales, y, que es frecuente ver dentro del sistema familiar. Es necesario que ambas partes de la pareja tengan unos roles y por lo tanto unas tareas asignadas de la forma más equitativa posible para evitar conflictos futuros.

Aunque a día de hoy aún se siguen viendo roles claramente definidos en relación con el género (Horno, 2004), es necesario que ambos progenitores estén de acuerdo en las tareas que van a realizar tanto de forma individual como de forma conjunta en lo que concierne a la educación y cuidado de sus hijos, las tareas del hogar o el trabajo. De esta forma se consiguen dos objetivos: que la carga familiar se desempeñe de forma igualitaria y que se vayan reduciendo las distinciones por género en la sociedad, es decir, si tanto el padre como la madre realizan las mismas tareas los hijos adquieren ciertos valores relacionados con la igualdad desde edades tempranas.

Trabajando la distribución de roles igualitaria se pretende generar emociones positivas relacionadas con la igualdad de género, minimizando así, posibles problemas derivados de las desigualdades entre hombres y mujeres, es decir, los progenitores deben conseguir un reparto igualitario de tareas, de esta forma no solo los beneficia a ambos generando emociones positivas y evitando conflictos, sino que los hijos visualizan desde niños la igualdad entre genero reduciendo en ellos comportamientos poco adecuados y que provocan emociones negativas.

➤ ***Línea de trabajo 7: El conflicto***

El objetivo principal de trabajar esta línea con los progenitores es que sean capaces de gestionar los conflictos y para ello deben conseguir reconocer y controlar las emociones que un conflicto les produce, además, es importante tener en cuenta que un conflicto pasa por varias etapas, y, en cada una de esas etapas se generan determinadas emociones

que, de no ser bien identificadas y controladas, pueden provocar que el conflicto sea aún mayor.

Los conflictos son algo inevitable tanto entre la pareja como con el resto de la sociedad, son un aspecto más dentro de las relaciones interpersonales que cualquier sujeto pone en marcha. Ahora bien, el problema de los conflictos no está en su existencia sino en cómo se gestionan, y, es aquí, donde las emociones como en otros muchos aspectos juegan un papel muy importante. Ante un conflicto se pueden adoptar diferentes posturas y eso va a depender del grado de implicación emocional que dicho conflicto tenga para la persona. Un conflicto interpersonal siempre irá acompañado de una carga emocional, de ahí que, cuando se trabaja en la resolución de conflictos si o si se deben trabajar las emociones (Moreno y Sastre, 2003). Lo normal, es que, el sujeto vea siempre el conflicto como algo negativo, pero lo que no sabe o no es consciente de ello, es que los conflictos bien gestionados pueden ser positivos para él, ya que le dan la oportunidad de cambiar, aprender o reflexionar sobre aquello que lo ha provocado (Horno, 2004).

A la hora de resolver un conflicto, se pueden tomar diferentes caminos para enfrentarlo, Horno (2004), establece las tres formas más frecuentes que se suelen adoptar:

- Resolviéndolo: se basa especialmente en el perdón y buscando la forma de solucionar el conflicto.
- Negociándolo: para evitar que los conflictos lleguen a niveles demasiado altos.
- Dejarlo latente, es decir, sin resolver: esta opción es la menos adecuada ya que cuando un conflicto queda sin resolver puede ser que en la siguiente situación problemática salga a la luz. Es decir, evitando un conflicto no solucionamos nada, al contrario, empeora la relación porque ante el mínimo problema que surja saldrá a la luz junto con más cosas provocando un conflicto aun mayor, es el conocido efecto “bola de nieve” y es uno de los motivos que llevan a la violencia tanto física como psicológica.

Por todo ello, no se trata del conflicto en sí, sino del coste emocional que provoca el conflicto, no importa tanto el motivo por el que se crea un conflicto sino las emociones negativas que pueden derivar de él, especialmente si las partes enfrentadas tienen vínculos afectivos seguros (Horno, 2004). En el contexto familiar se producen frecuentemente conflictos, pero lo importante es que todas las partes que conforman el sistema sean capaces de solucionarlos de forma adecuada, si no lo hacen y tienen peleas

cada día y no solucionan ninguna, se convierte en algo normal, se normaliza esa situación y el conflicto se convertirá en el único modo de relación entre los distintos miembros del sistema familiar.

➤ ***Línea de trabajo 8: El estrés.***

Si algo caracteriza a las sociedades actuales es el estrés constante con el que viven. Por ello, es necesario trabajar el estrés con los progenitores para que sean capaces de gestionarlo y controlarlo, evitando así repercusiones negativas. El estrés surge en el sujeto cuando no es capaz de controlar sus emociones. Según Hans Selye (1956), el estrés es una serie de efectos psicofisiológicos producidos por estados de tensión emocional (ansiedad, angustia, etc.), producidos principalmente por la familia y el trabajo (citado por Bisquerra, 2012).

Bisquerra (2012), considera necesario entrenar a los sujetos para reducir el estrés a través de la práctica de ciertas habilidades como la asertividad, la imaginación emotiva, la reestructuración cognitiva, la mediación, la relajación, el autocontrol, el feed-back o el reforzamiento positivo, entre otras. Por consiguiente, para evitar el estrés es vital que el sujeto logre identificar sus emociones, que sea consciente de que situaciones le provocan cierto estrés y que siente en esos momentos, así, será más fácil controlar la situación estresante y las emociones derivadas de ella para reducir posibles riesgos derivados de esta.

➤ ***Línea de trabajo 9: Parentalidad positiva.***

El Consejo de Europa (2006), describe parentalidad positiva como “comportamiento de los padres fundamentando el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño” (p.2) (citado por Bernal y Sandoval, 2013).

Por su parte Bernal y Sandoval (2013), consideran que es o debería ser el trato que se espera que los progenitores mantengan con sus hijos, además, añaden que, se trata de un término que no se ve tal cual en el diccionario de la Real Academia Española (RAE), sin embargo, es un término que actualmente usan mucho los investigadores y deriva del término parental. Por lo tanto, se trata de una técnica destinada a mejorar la calidad de

vida y bienestar de las familias independientemente de que estas, tengan o no problemas.

Aunque trabajar con las familias y formar a los progenitores parece que solo se debe realizar cuando existe algún problema en ellas, si bien es cierto, cada día se hace más notable la necesidad y la importancia de educar a todos los progenitores independientemente de que la situación familiar sea buena o mala, para poder garantizar un completo y correcto desarrollo de todos los miembros de la familia y especialmente como medida preventiva ante posibles problemáticas que puedan surgir. Es sustancial que los progenitores controlen sus emociones delante de los hijos, todo aquello que manifiestan a través de las emociones ya sea algo positivo como la alegría o algo negativo como un enfado, los niños lo aprenden y lo ponen en práctica. Se debe lograr el equilibrio entre emoción-relación. Por todo ello, es necesario que se entienda por parte de los progenitores la importancia que tiene trabajar la gestión de las emociones.

➤ ***Línea de trabajo 10: Revisión final y evaluación***

La última sesión que se realizará con los progenitores está dedicada a un breve repaso de todo lo trabajado, resolver dudas y realizar la valoración del programa por parte de los progenitores. Deberán rellenar el cuestionario de satisfacción (Anexo E), y, además, volverán a responder al cuestionario que inicialmente realizaron (cuestionario inicial, Anexo D), con el fin de corroborar si se han originado cambios y en qué medida. De manera conjunta, se les pedirá a los participantes que opinen sobre la intervención de manera general para conocer sus opiniones y ver en qué medida les ha sido útil.

6.4.6. Recursos

En cuanto a los recursos que se necesitan para poder desarrollar esta propuesta, son: *recursos humanos*, profesional encargado de impartir la formación a los progenitores; *recursos tecnológicos*, ordenador, proyector, altavoces e internet para poder desarrollar las diferentes explicaciones y tareas a realizar; y *recursos materiales*, donde entrarían cuestionarios, fichas de trabajo, hojas de inscripción o de seguimiento, así como, los materiales que las diferentes actividades demandan (en este caso el profesional deberá establecer qué actividades o tareas va a realizar durante la intervención y preparar previamente el material necesario: folios, bolígrafos, etc.). Por todo ello, no se puede concretar específicamente todos los recursos que se necesitan, ya que variarán en función del contexto elegido para su implementación.

Respecto al lugar donde se hará la intervención, en este caso, se usará una de las salas de la ludoteca, lo suficientemente amplia para que los usuarios tengan espacio y se encuentren a gusto, además dicho aula cuenta con recursos tanto materiales como tecnológicos, que pueden ser usados para la realización de las diferentes sesiones.

6.4.7. Evaluación

Evaluar las emociones es muy complicado debido a la subjetividad que presentan. Por ello, se evaluará el proceso de implementación del programa con los progenitores. Para ello se harán tres evaluaciones, una inicial al comienzo de la intervención; una procesual, la cual permitirá evaluar todo el proceso de intervención llevado a cabo para la formación; y una evaluación final que permitirá comprobar la consecución de los objetivos y valorar todo el programa y su desarrollo de formación en general.

En cuanto a la *evaluación inicial*, comenzará con una entrevista previa individual, así como, la realización del cuestionario inicial, “Controlo mis emociones”, por parte de los participantes (Anexo D) y la cumplimentación de la ficha “Registro de datos personales” (Anexo B). Con esta información inicial el profesional comprobará y valorará la situación en la que los progenitores se encuentran emocionalmente, y, así, podrá adaptar la intervención y hacerse una idea previa, para poder dar respuesta a las necesidades y demandas de estos. Además, como dicha propuesta está pensada para llevarse a cabo en la “Ludoteca en Familia” se procederá a realizar una evaluación de dicho espacio para comprobar que está todo correcto y que se puede llevar a cabo la intervención sin ningún tipo de problema.

La *evaluación procesual*, valorará la puesta en marcha del programa en su totalidad. El profesional al cargo irá rellenado, por un lado, el “Diario del profesional” (Anexo C), y, por otro, irá realizando un “Registro de sesiones” (Anexo A). Ambas fichas permitirán al profesional ir haciendo un seguimiento exhaustivo del programa. Al finalizar cada sesión, el profesional hará una reflexión sobre cómo ha transcurrido la intervención anotando todo lo que ha sucedido, qué problemas ha detectado, percepciones, logros, cómo han estado los participantes, cómo se ha sentido él y cómo ha solucionado los problemas, si los ha habido. De esta manera podrá modificar y perfeccionar aquellos aspectos que considere necesarios en futuras intervenciones y mantener lo que sí ha funcionado. Además, realizará una autoevaluación que le permitirá conocer que es lo que ha hecho bien y que debe cambiar de su propia conducta.

Y una *evaluación final*, donde se evaluará si se han producido cambios o no, para ello, los participantes volverán a realizar el cuestionario inicial “Controlo mis emociones” (Anexo D), lo que se conoce como diseño pretest-posttest, y un cuestionario de “Satisfacción” (Anexo E), el cual, ayudará al profesional a introducir los cambios que fueran oportunos de cara a futuras intervenciones, además, se les pedirá a los participantes que comenten abiertamente que les ha parecido la formación que han recibido, que aspectos han cambiado, en que creen que han mejorado, etc., estableciendo un feed-back entre profesional y participantes, trabajando así dos partes; por un lado, sirve a los participantes para recordar y reflexionar sobre lo que han trabajado y ver los cambios que se han producido en ellos; y, por otro lado, servirá al profesional para comprobar los cambios producido y ver cómo ha funcionado de manera general la intervención y la posibilidad de modificaciones futuras. También, se tendrá en cuenta el diario del profesional y el registro de sesiones, así como aquellas tareas, actividades o test que los participantes realizan durante el periodo de intervención

Por último, para poder comprobar, posteriormente, si realmente las líneas que se han trabajado han causado efectos positivos en los progenitores, una vez finalizada la formación, se hará un seguimiento de los participantes durante al menos el primer año. Una vez al mes, se hará una sesión, con el fin de corroborar si están funcionando los conocimientos aportados o no, que dificultades se encuentran y como las afrontan.

7. CONCLUSIONES

El trabajo mostrado con anterioridad ha sido elaborado para dar por finalizado el Master de Estudios Avanzados de Educación en la Sociedad Global, con el objetivo de hacer visible la falta de formación y educación en los progenitores en general, y más concretamente en educación emocional.

Las emociones generan sentimientos y estos presentan un lenguaje culturalmente específico que tiene historia. Aunque, es ahora cuando más se está hablando de la importancia de las emociones y los sentimientos en la vida de las personas, filósofos como Hume y su defensa de la moral del sentimiento, su opuesto Kant con la moral del deber ser o Nietzsche y su afirmación de que la razón no puede estar al margen de las emociones, ya debatían sobre la necesidad de prestar atención a las emociones y al papel que juegan en la vida de cualquier persona y en relación a la cultura o contexto que le rodea (citado por Larrosa, Melich y Romaña, 2006). En este sentido, se han

podido detectar como la mayoría de las personas poseen inteligencia y competencias emocionales, pero no desarrolladas de manera óptima, siendo los progenitores los primeros que deberían estarlo, ya que, son modelos que imitar.

En consecuencia, desde los años noventa hasta la actualidad, se ha comenzado a prestar más atención a la educación emocional, especialmente en el ámbito de la educación formal. No obstante, también se pueden encontrar programas destinados a la formación de padres y madres relacionados con el mundo de las emociones, como por ejemplo: “Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales”(González, 2010), “Proyecto Apego” (Hidalgo, Jiménez, González, Jiménez-Morago, Moreno, Olivia, Antolín-Suarez, López- Gaviño, Román y Palacios, 2016), y uno de los más importantes llevados a cabo a nivel internacional y que trabaja la parentalidad positiva es el programa “*Triple P*” (programa de parentalidad positiva) (Wiggins, Sofronoff y Sanders, 2009), entre otros. Y, aunque, siguen siendo un bien escaso, sirven para demostrar que: *formar y educar a los progenitores es tan importante o más que educar a los niños y niñas*. Por ello, uno de los motivos por lo que se ha elaborado este trabajo, ha sido precisamente para eso, para reflejar la importancia de la formación de los progenitores.

La elaboración de las pautas o líneas de trabajo que se han ofrecido anteriormente supone un avance dentro de la educación emocional tratando de ir un paso más allá en la formación de los progenitores. Dicha propuesta pretende mejorar las competencias emocionales de los progenitores, no solo pensando en ellos, sino también, teniendo en mente siempre a sus hijos. Ha sido mucha la información analizada para la elaboración de este trabajo, pero, en muy pocos documentos, investigaciones o estudios se han podido encontrar líneas de trabajo como las que aquí se presentan. Por el contrario, esta propuesta, brinda a los progenitores una formación en educación emocional a través de diferentes estrategias desde un punto de vista exclusivamente educativo.

Es una propuesta flexible y abierta, con posibilidad de implementarse desde diferentes contextos (escuela, asociaciones, ayuntamientos, políticas educativas, entorno laboral, etc.), y por diferentes profesionales (pedagogo, educadores sociales, orientadores, coaching, etc.), con posibilidad de elegir que pautas trabajar en cada momento teniendo en cuenta el perfil de los participantes, presentando para ello, actividades tipo que no son obligatorias sino ejemplos de cómo se pueden trabajar los diferentes contenidos.

Otro aspecto positivo que se puede encontrar en esta propuesta es que, aunque está diseñada para dar respuesta a determinadas necesidades de manera grupal, permite realizar una adaptación en caso de que se detectará la necesidad de realizar una intervención individual con algún participante.

Se trata de una intervención eficaz que intenta optimizar la calidad de vida de los participantes y de su contexto más cercano a través de diferentes estrategias, para que, aprendan a controlar y gestionar mejor las emociones y lograr mejores relaciones con los demás.

Aunque, si bien es cierto, durante la elaboración de dicho trabajo, se han presentado algunas limitaciones. En primer lugar, la imposibilidad de trabajar las líneas de trabajo propuestas. Y, por otro lado, el estrés al que están sometidos hoy en día los progenitores, así como, la falta de importancia que hay respecto a la educación emocional, presenta un problema a la hora de que dediquen tiempo a una formación como la que aquí se presenta. Aunque se puede solventar, motivando y reflejando los aspectos positivos que esta tiene tanto en ellos como en sus hijos.

En definitiva, lo que se ha querido mostrar con la realización de este trabajo es; reiterar lo importante que es la educación emocional en general, así como, la necesidad de una óptima educación de los progenitores para su propio bien y el de sus hijos. Aunque no solo es preciso educar en emociones, sino también, en todos los aspectos y en cualquier situación que afecte al sistema familiar en general.

Como línea de futuro, se pretende llevar a cabo de manera real esta propuesta a través de la “ludoteca en familia” (lugar escogido y mencionado con anterioridad, y, usado para plantear la estructura de esta intervención) y desde otros contextos.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Aguado, L. (2010). Escuela inclusiva y diversidad de modelos familiares. *Revista Iberoamericana de Educación*, 5 (6), 1-11.
- Álvarez, M. (Coord.), et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Asensio, J.M., Acarín, N. y Romero, C. (2006). Emociones, desarrollo humano y relaciones educativas. En J.M. Asensio, J. García, L. Núñez y J. Larrosa (Coord.) *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana* (pp.23-70). Barcelona: Ariel.
- Bandura, A. y Walters, R. H (1978). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza.
- Bermúdez, M. P., Teva Álvarez, I., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Bernal, A y Sandoval, L.Y. (2013). La parentalidad positiva o ser padres y madres en la educación familiar. *Estudios sobre educación*, 25, 133-149.
- Bertalanffy, L. (1976). *Teoría general de los sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Berthoz, S. (2005). La alexitimia. *Mente y Cerebro*, 10, 36-39.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis: Madrid.
- Bisquerra, R., Pérez, J.C. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ... y Segovia, N. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Observatorio Faros*. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/search?search=%C2%BFC%C3%B3mo+educar+las+emociones%3F+La+inteligencia+emocional+en+la+infancia+y+la+adolescencia.+>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Capulín, R., Otero, K. Y., y Reyes, R. P. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 23(3), 219-228.
- Cataldo, C. (1991). *Conceptos y contenidos para el diseño de programas de formación de padres*. Madrid: Visor.
- Ceballos, E. y Rodrigo, M. J. (1998). Las metas y estrategias de socialización entre padres e hijos. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y Desarrollo Humano* (pp.225-243). Madrid: Alianza.
- Cervel, M. (2005). Orientación e intervención familiar. *Educación y Futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 12, 131-140.
- Coloma, J. (1993). La familia como ámbito de socialización de los hijos. En J.M Quintana (Coord.), *Sociología de la educación* (pp. 31-43). Barcelona: Alamex.
- Damásio, A.R. (1994). *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Chile: Andrés Bello.
- Darwin, C. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- De Jorge, M.E., Sánchez, P. y Álvarez, M.I. (2012). *Familia y Educación. Guía para Escuelas de Padres y Madres Eficaces*. Región de Murcia: Consejería de Educación, Formación y Empleo de Murcia. Recuperado de http://bibliotecadigital.educarm.es/bidimur/i18n/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=1000269
- De Manuel, Mortera, T. (1987). Ernest Hemingway, su obra y su tiempo. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (1), 51-64.

- Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación. En *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI* (pp. 91-103). Madrid: Santillana-UNESCO.
- Espinal, I., Gimeno, A., González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14, 21-34.
- García del Dujo, Á. y Muñoz, J. M. (2004). Pedagogía de los espacios. Esbozo de un horizonte educativo para el siglo XXI. *Revista española de pedagogía*, 228, 257-278.
- García del Dujo, A. (2014). Viaje autoetnográfico por (la vida institucional de) la Teoría de la Educación. En T. Rabazas (Coord.), *El conocimiento teórico de la educación en España. Evolución y consolidación* (pp.149-169.). Madrid: Síntesis.
- García, J., Canal, R., Bernal, A., y Martín, A.V. (2006). El desequilibrio del sistema emocional y su repercusión en la teoría y práctica de la educación. En J.M. Asensio, J. García, L. Núñez y J. Larrosa (Coords.), *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana* (pp.71-170) Barcelona: Ariel.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Ger, S., y Sallés, C. (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. *Educación social. Revista de intervención socioeducativa*, 49, 25-47.
- Gil, F. (2001). Educación y crisis del sujeto. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 13, 45-68.
- Gil-Verona, J. A., Pastor, J. F., De Paz, F., Barbosa, M., Macías, J. A., Maniega, M. A., ... y Picornell, I. (2002). Psicobiología de las conductas agresivas. *Anales de psicología*, 18(2), 293-303.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D. (2000). *Educación en Inteligencia Emocional. Conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables*. Barcelona: Debolsillo.

- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas. Como entenderlas y superarlas*. Barcelona: Kairós.
- González, R. A., Ruiz, B, y Esteo, J. L. (2010). Áreas de cooperación entre los centros docentes y las familias. Estudio de caso. *Educatio Siglo XXI*, 28(1), 127-156.
- Hidalgo, M.V. (1998). Transición a la maternidad y la paternidad. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y Desarrollo Humano* (pp.161-180). Madrid: Alianza.
- Hidalgo, M.V., Jiménez, L., González, M., Jiménez-Morago, J., Moreno, C., Olivia, A., Antolín-Suarez, L., López- Gaviño, F., Román, M. y Palacios, J. (2016). Programa Apego. Una experiencia de promoción de parentalidad positiva desde el contexto sanitario. *Apuntes de Psicología*, 34 (2-3), 101-106.
- Horno, P. (2004). *Educando el Afecto. Reflexiones para familias, profesorado, pediatras*. Barcelona: Grao
- Ibáñez-Martín, J.A. (2015). La acción educativa como compromiso ético. *Participación educativa. Ministerio de Educación* 6, 19-28.
- Larrosa, J., Melich J.C. y Romaña T. (2006). Las emociones en la cultura. En J.M. Asensio, J. García, L. Núñez y J. Larrosa (Coords.), *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana* (pp.223-291) Barcelona: Ariel.
- López, F. (1998). Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares. En M.J, Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y Desarrollo Humano* (pp.117-140). Madrid: Alianza.
- López-Agrelo, V. L. (2005). *La comunicación en familia. Más allá de las palabras*. Madrid: Síntesis.
- Maffesoli, M. (2017). De la postmedievalidad a la postmodernidad. *Revista del Ministerio de educación cultura y deporte* 375, 245-258. DOI: 10.4438/1988-592X-RE-2016-375-342.
- Martín, J.C., Máiquez, M.L. y Rodrigo, M.J. (2009). La educación parental. *Intervención Psicosocial*, 18(2), 121-133.

- Mínguez, R. (2014). Ética de la vida familiar y transmisión de valores morales. *Revista de Educación*, 363, 210-229. DOI: 10-4438/1988-592X-RE-2012-363-178.
- Minuchin, S. y Fishman, C. (2004). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Moreno, M. y Sastre, G. (2003). Conflictos y emociones: un aprendizaje necesario. En Eduard Vinyamata (Coord), *Aprender del conflicto: Conflictología y educación* (pp.61-70). España. Graó.
- Muñoz, J.M. (2009). El lenguaje de los espacios: interpretación en términos de educación. *Teoría de la Educación. Revista interuniversitaria*, 17, 209-226.
- Muñoz, M. (2009). Las familias actuales y su relación con los centros escolares. V. Cagigal de Gregorio (coord). *La orientación familiar en el ámbito escolar* (p.41-61). Madrid: Universidad Pontificia Comillas y Obra Social Caja Madrid.
- Musitu, G., Román, J.M. y Gracia, E. (1988). *Familia y educación. Prácticas educativas de los padres y socialización de los hijos*. Barcelona: Labor Universitaria.
- Núñez, L., Bisquerra, R., González, J. y Gutiérrez M.C. (2006). Emociones y educación: una perspectiva pedagógica. En J.M. Asensio, J. García, L. Núñez y J. Larrosa (Coords.), *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana* (pp.171-222) Barcelona: Ariel.
- Pérez, González, J.C. (2012). Revisión del aprendizaje social y emocional en el mundo. En R. Bisquerra (Coord), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. (pp. 56-69). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Pérez, V. G. (2010). Hacia una reconstrucción de la razón pedagógica. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 22(2), 19-42.
- Pinker, S. (2011). *Los Ángeles que llevábamos dentro. El declive de la violencia y sus implicaciones*. Madrid: Paidós.
- Ríos, González, J.A. (2014). *Manual de orientación y terapia familiar*. Madrid: ACCI Rodríguez, M. J., y Palacios, J. (1998). Conceptos y dimensiones en el análisis evolutivo educativo de la familia. En M.J. Rodríguez y J. Palacios (Coords.), *Familia y Desarrollo Humano* (pp. 45-70). Madrid: Alianza.

- Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (1998). La familia como contexto y la familia en contexto. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y Desarrollo Humano* (pp.25-44). Madrid: Alianza.
- Rojas, E. (1989). *El laberinto de la afectividad*. Madrid: Espasa Calpe.
- Rondón, L.M. (2011). Nuevas formas de familia y perspectivas para la mediación: El tránsito de la familia modelo a los distintos modelos familiares. En *I Congreso Internacional de Mediación y Conflictología. Cambios y perspectivas para el siglo XXI*. (pp. 81-94) Sevilla: UNIA
- Sánchez, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *Revista La Revue du REDIF*, 2 (1), 15-22.
- Satir, V. (1991). *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Pax México: México.
- Schutte, N.S., Maluff, J.M. y Thorsteinsson, E.B. (2013). "Increasing emotional intelligence through training". *Current status and future directions. The international journal of emotional education*, 5(1), 56-72.
- Serra, E., Gómez, L., Pérez, J. y Zacarés, J.J. (1998). Hacerse adulto en familia. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y Desarrollo Humano* (pp. 141-160). Madrid: Alianza.
- Soria, R. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso. *Revista Electrónica de psicología Iztacala*, (13), 13, 87-104.
- Torío, S., Peña, J.V., y Rodríguez, M.D.C. (2008). Estilos educativos parentales: revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría de la Educación*, 20, 151-178.
- Valdivia, C. (2008). LA familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *Revista du REDIF*, 1, 12-22.
- Wiggins, T. L., Sofronoff, K., y Sanders, M. R. (2009). Pathways triple P-positive parenting program: effects on parent-child relationships and child behavior problems. *Family process*, 48(4), 517-530.

9. ANEXOS

A) Registro de sesiones:

REGISTRO DE SESIONES REALIZADAS

N.º de sesión	Fecha	Hora de iniciación	Hora de cierre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

B) Registro de datos personales:

DATOS PERSONALES DE LOS PARTICIPANTES

Nombre y apellidos	
Edad	
DNI	
Fecha de nacimiento	
Dirección	
Teléfono	
Correo electrónico	
Estado civil (en caso de que su pareja también acuda a la formación, indique su nombre)	
Número de hijos	
Edad de los hijos	
Estudios	
Profesión	
Trabajo/profesión. Situación actual.	
Datos relevantes	

C) Diario del profesional:

DIARIO DEL PROFESIONAL

Fecha de la sesión:

Duración de la sesión:

N.º de participantes

Mujeres

Hombres

REVISIÓN: en este punto, el profesional, registrará si los participantes han realizado las tareas establecidas en la última sesión. En qué medida se han realizado, si han funcionado o no, dificultades que hayan podido encontrar o posibles consecuencias. Permite al profesional comprobar el grado de compromiso de los participantes, así como, sus situaciones personales.

CONTENIDOS TRABAJADOS EN LA SESIÓN: qué se ha trabajado y cómo.

QUÉ HACER PARA EL PROXIMO DÍA: este apartado está destinado para que el profesional pueda anotar aquellas tareas que los usuarios deben realizar hasta próxima intervención.

--

AUTOEVALUACIÓN: el profesional al cargo deberá anotar en esta parte su propia autoevaluación, es decir, ha de ser crítico con su trabajo, describiendo como se ha sentido durante la sesión, que considera que ha logrado, que problemas o dificultades ha tenido y como las ha solventado, percepciones y aspectos que debe modificar.

--

VALORACIÓN GENERAL:

--

D) Cuestionario inicial¹

Este cuestionario permitirá comprobar cómo reaccionan y que emociones manifiestan los progenitores ante situaciones cotidianas. Permite al profesional hacerse una idea de cómo están los participantes emocionalmente a través de preguntas sencillas. En este caso si se le pedirá que anoten sus datos para poderlos identificar.

“Controlo mis emociones”

Nombre y apellidos:

Edad:

Nombre de su pareja:

Número de hijos/as:

Este cuestionario se basa en preguntas simples y del día a día. Se solicita responder con sinceridad, ya que, está orientado a conocer su situación personal para poder llevar a cabo una intervención lo más óptima posible.

1. ¿Te cuesta expresar tus emociones a los demás?
 - a) Siempre
 - b) A menudo
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
2. ¿Te cuesta identificar las emociones que te producen determinadas situaciones?
 - a) Siempre
 - b) A menudo
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
3. ¿Sueles demostrar a los demás los sentimientos que tienes hacia ellos? (por ejemplo: decir a alguien que lo quieres, abrazar a otra persona, etc.)
 - a) Siempre

¹ Cuestionario inicial: elaboración propia.

- b) A menudo
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

4. En medio de una discusión ¿Cómo actúas?

- a) Intento ponerme en el lugar de la otra persona y entenderlo
- b) Me callo y no digo nada para que la situación no empeore
- c) Me enfado y muestro dicho enfado con gritos o malas palabras
- d) Intento dar mi opinión y explicar mis razones escuchando al otro y respetando su postura

5. ¿Qué emoción te sugiere esta expresión?



- a) Alegría
- b) Angustia
- c) Tristeza
- d) Sorpresa

6. En el trabajo, tu jefe te echa la bronca por algo que tu no has hecho. Intentas explicarle lo sucedido, pero no te deja. ¿Cómo reaccionas?

- a) Te enfadas mucho y gritas
- b) Te callas
- c) Intentas explicarle lo sucedido mientras el sigue hablando
- d) Esperas a que se calme para explicarle la realidad

7. ¿Estás a gusto contigo mismo?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco
- d) Nada

8. ¿Eres crítico contigo mismo?, especialmente cuando haces algo mal

- a) Siempre
- b) A veces

- c) Poco
 - d) Nunca
9. Como te sientes cuando tienes varias cosas que te preocupan a la vez
- a) Muy bien, no me estreso
 - b) Les quito importancia
 - c) A veces pienso que no podré con todo y me angustio
 - d) Mal, me genera estrés y ansiedad
10. ¿Crees que puedes influir en los sentimientos de los demás, especialmente si esa persona está pasando un mal momento o es fácil de convencer?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
11. ¿Cómo reaccionas ante situaciones imprevistas?
- a) Muy bien
 - b) Bien
 - c) Regular
 - d) Mal
 - e) Muy mal
12. Si crees tener la razón ¿insistes y defiendes tu opinión?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Pocas veces
 - e) Nunca
13. ¿Te paras a pensar las emociones que determinadas circunstancias te provocan y por qué?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Pocas veces
 - e) Nunca
14. Tu actitud hacia la vida es:
- a) Optimista
 - b) Pasiva
 - c) Pesimista
 - d) Motivada

E) Cuestionario de satisfacción²

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

El siguiente cuestionario permite valorar el nivel de satisfacción que usted, como participante en el proceso de formación para progenitores, ha recibido, con el único fin de implementar aquellas mejoras que fueran necesarias y mantener lo que sí ha funcionado. Es anónimo y se ruega total sinceridad. Siendo 1 poco y 5 mucho.

1. ¿Las actividades que se han realizado le han parecido adecuadas para trabajar las diferentes líneas de trabajo planteadas?

1 2 3 4 5

2. ¿Considera el contenido de las sesiones adecuado para la mejora y adquisición de competencias emocionales?

1 2 3 4 5

3. ¿Los tiempos dedicados al desarrollo de las diferentes sesiones se corresponde con lo acordado en un principio?

1 2 3 4 5

4. ¿Le han parecido correctos los recursos materiales usados en cada una de las intervenciones?

1 2 3 4 5

5. ¿Cómo valoraría la intervención desarrollada por el profesional a cargo del desarrollo de las distintas sesiones?, grado de compromiso, competencias, implicación...

1 2 3 4 5

6. Grado en que se han trabajado las líneas de trabajo propuestas.

a. Autoestima, autoconcepto y 1 2 3 4 5

² Cuestionario de satisfacción: elaboración propia

autoconfianza

b. Competencias emocionales	1	2	3	4	5
c. Enfrentarse a las emociones y control emocional	1	2	3	4	5
d. Decidir el estilo educativo paterno	1	2	3	4	5
e. Distribución equitativa de roles	1	2	3	4	5
f. El conflicto	1	2	3	4	5
g. El estrés	1	2	3	4	5
h. Parentalidad positiva	1	2	3	4	5

7. ¿En qué medida considera que se han originado mejoras durante la duración de la intervención?

a. Autoestima, autoconcepto y autoconfianza	1	2	3	4	5
b. Competencias emocionales	1	2	3	4	5
c. Enfrentarse a las emociones y control emocional	1	2	3	4	5
d. Decidir el estilo educativo paterno	1	2	3	4	5
e. Distribución equitativa de roles	1	2	3	4	5
f. El conflicto	1	2	3	4	5
g. El estrés	1	2	3	4	5
h. Parentalidad positiva	1	2	3	4	5

8. ¿Qué actividades considera que se pueden mejorar o modificar del programa?

9. ¿Qué actividades le han resultado más difíciles de realizar?

10. ¿Cómo mejoraría usted determinados aspectos del programa relacionados con las actividades, planificación y evaluación?

11. ¿Cómo de claros tenía los objetivos que el programa persigue antes de su puesta en marcha?

1 2 3 4 5

12. ¿En qué medida considera el tiempo dedicado a cada actividad y a su preparación por parte del profesional?

1 2 3 4 5

13. ¿En qué medida considera que ha alcanzado los objetivos propuestos?

1 2 3 4 5

14. ¿En qué medida considera el tiempo dedicado a cada actividad y a su preparación por parte del profesional?

1 2 3 4 5

15. ¿Qué es lo que más le ha gustado y lo que menos?

16. ¿Cómo se ha sentido a lo largo de la intervención?

1 2 3 4 5

Cohibido/a						Relajado/a
A gusto						A disgusto/a
Preocupado/a						Tranquilo/a
Contento/a						Triste
Seguro/a						Inseguro/a
Satisfecho/a						Insatisfecho/a
Aburrido/a						Entusiasmado/a
Desinteresado/a						Interesado/a
Relajado/a						Nervioso/a

17. ¿En qué aspectos cree que va a beneficiar las competencias adquiridas en su día a día tanto con su pareja como con sus hijos?

18. Si lo desea, puede añadir alguna reflexión sobre lo trabajado:

F) Cuestionario para medir el estrés³

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS

1. Cuando hay problemas en el trabajo me culpabilizo a mí mismo.
SI / NO
2. Me trago los problemas y después tengo la sensación de que me explotan dentro.
SI / NO
3. Me concentro en el trabajo para olvidar problemas personales.
SI / NO
4. Pago mi enfado y frustración con las personas cercanas a mí.
SI / NO
5. Cuando me siento bajo presión, noto cambios en mi comportamiento.
SI / NO
6. Me concentro en aspectos negativos de mi vida.
SI / NO
7. Las situaciones nuevas me hacen sentir incómodo.
SI / NO
8. Siento que mi función en la empresa no tiene ningún valor.
SI / NO
9. Llego tarde al trabajo o a las reuniones importantes.
SI / NO
10. Reacciono negativamente ante las críticas personales.
SI / NO
11. Me siento culpable si estoy sentado durante un rato sin hacer nada.
SI / NO
12. Me domina una sensación de urgencia, aunque no esté bajo presión.
SI / NO
13. No dispongo del tiempo suficiente para leer los periódicos con la frecuencia que me gustaría.
SI / NO

³ Cuestionario extraído de: Álvarez, M. (Coord.), et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

14. Exijo que me atiendan y que me sirvan inmediatamente.
SI / NO
15. Evito expresar mis emociones tanto en casa como en el trabajo.
SI / NO
16. Empiezo más cosas de las que puedo hacer.
SI / NO
17. Me niego a aceptar consejos de los compañeros y de los superiores.
SI / NO
18. No hago caso a mis limitaciones profesionales y físicas.
SI / NO
19. No me dedico a mis hobbies y a mis intereses porque el trabajo ocupa todo mi tiempo.
SI / NO
20. Afronto situaciones de manera irreflexiva.
SI / NO
21. Durante la semana estoy muy ocupado para desayunar con amigos y compañeros.
SI / NO
22. Pospongo afrontarme y resolver situaciones difíciles cuando surgen.
SI / NO
23. Las personas se aprovechan de mí cuando no actúo con firmeza.
SI / NO
24. Me da vergüenza confesar que estoy muy ocupado por el trabajo.
SI / NO
25. Evito delegar tareas.
SI / NO
26. Me hago cargo de las tareas antes de fijar prioridades.
SI / NO
27. Tengo dificultades para negarme a peticiones o exigencias.
SI / NO
28. Pienso que cada día he de acabar todo el trabajo pendiente.
SI / NO
29. Creo que seré incapaz de afrontarme a todo el trabajo.
SI / NO

30. El miedo al fracaso me impide tomar medidas.

SI / NO

31. Mi vida laboral tiende a predominar sobre mi vida familiar.

SI / NO

32. Me impaciento si alguna cosa no pasa inmediatamente.

SI / NO

Corrección de la prueba:

AFRIMACIÓN	RESPUESTA				AFRIMACIÓN	RESPUESTA			
1	1	2	3	4	17	1	2	3	4
2	1	2	3	4	18	1	2	3	4
3	1	2	3	4	19	1	2	3	4
4	1	2	3	4	20	1	2	3	4
5	1	2	3	4	21	1	2	3	4
6	1	2	3	4	22	1	2	3	4
7	1	2	3	4	23	1	2	3	4
8	1	2	3	4	24	1	2	3	4
9	1	2	3	4	25	1	2	3	4
10	1	2	3	4	26	1	2	3	4
11	1	2	3	4	27	1	2	3	4
12	1	2	3	4	28	1	2	3	4
13	1	2	3	4	29	1	2	3	4
14	1	2	3	4	30	1	2	3	4
15	1	2	3	4	31	1	2	3	4
16	1	2	3	4	32	1	2	3	4

Puntuación total_____

G) Escala de estrés⁴

ESCALA DE ESTRÉS

Señale los ítems que le afectan y sume los puntos correspondientes:

1. Muerte de la pareja	100
2. Divorcio	73
3. Separación	65
4. Ir a la cárcel	63
5. Muerte de un familiar próximo	63
6. Enfermedad o accidente	53
7. Matrimonio	50
8. Despedido del trabajo	47
9. Reconciliación con la pareja	45
10. Jubilación	45
11. Cambio en la salud de algún familiar	44
12. Embarazo	40
13. Trastornos sexuales	39
14. Nacimiento en la familia	39
15. Reajuste en el trabajo	39
16. Cambio de la situación económica	38
17. Cambios en las discusiones de pareja	35
18. Hipoteca	32
19. Ejecución de una hipoteca o devolución de un préstamo	30
20. Cambio de responsabilidad en el trabajo	29
21. Hijo/a se casa	29
22. Problemas con los suegros/as	29
23. Rendimiento personal excepcional	28
24. La pareja comienza o deja un empleo	26
25. Inicio o final de la escolarización	26
26. Cambio en las condiciones de vida	25
27. Revisión de hábitos	24

⁴ Cuestionario extraído de: Álvarez, M. (Coord.), et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

28. Problemas con el jefe superior	23
29. Cambio en el horario o en las condiciones de trabajo	20
30. Cambios de residencia	20
31. Cambios de escuela	20
32. Cambios en el tiempo de ocio	19
33. Cambio en las actividades religiosas	19
34. Cambio en las actividades sociales	18
35. Hipoteca o préstamo de poca importancia (menos de un año de sueldo)	17
36. Cambios en los hábitos de dormir	16
37. Cambio en el número de familiares que conviven	15
38. Cambio en o hábitos de alimentación	15
39. Vacaciones	13
40. Fiestas de navidad	12
41. Infracción leve de la ley	11

Interpretación:

- Menos de 150 puntos nivel bajo de estrés.
- De 150 a 250 puntos nivel medio de estrés.
- De 250 a 350 puntos nivel alto de estrés.
- Más de 350 puntos nivel muy alto de estrés

H) Test de estabilidad emocional⁵

TEST DE ESTABILIDAD EMOCIONAL

	Casi siempre	A menudo	A veces	Nunca
1. Padezco dolores de cabeza	3	2	1	0
2. Puedo relajarme con facilidad	0	1	2	1
3. Me tiemblan las rodillas	3	2	1	1
4. Me interesa el sexo	0	1	2	3
5. Tengo miedo de morir	3	2	1	0
6. Me aquejan dolores musculares y reumáticos	3	2	1	0
7. Me hago reproches	3	2	1	0
8. Las personas son amables conmigo	0	1	2	3
9. Me resulta difícil conciliar el sueño	3	2	1	0
10. Tengo dificultades para tomar decisiones	3	2	1	0
11. Temo perder el control	3	2	1	0
12. Padezco palpitaciones o se me acelera el corazón	3	2	1	0
13. Me siento solo, incluso cuando estoy acompañado	3	2	1	0
14. Temo que me va a suceder lo peor	3	2	1	0
15. Sufro náuseas e indigestiones	3	2	1	0
16. Sospecho que la gente me observa y habla de mí a mis espaldas	3	2	1	0
17. Tengo que cerciorarme de haber hecho todo correctamente	3	2	1	0
18. Pienso que no agrado a los demás.	3	2	1	0
19. Creo que los demás no me comprenden	3	2	1	0

⁵ Cuestionario extraído de: Álvarez, M. (Coord.), et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

20. Me asusto sin motivo aparente	3	2	1	0
21. Me siento sin energía y me cuesta moverme	3	2	1	0
22. Actúo con torpeza cuando trato con personas de otro sexo	3	2	1	0
23. Me excito e irrito fácilmente	3	2	1	0
24. Me da miedo salir de casa	3	2	1	0
25. Me resulta extremadamente difícil emprender cualquier actividad	3	2	1	0
26. Creo que hay personas que conocen mis pensamientos secretos	3	2	1	0
27. Siento el impulso de coger algo y destrozarlo	3	2	1	0
28. Tengo sensación de tener un nudo en la garganta	3	2	1	0
29. Padezco sofocos y escalofríos	3	2	1	0
30. Tengo aversión a las multitudes en los grandes almacenes, cine...	3	2	1	0
31. Me pone malo pensar en que tengo que viajar en autobús o metro	3	2	1	0
32. Me gustaría gritar	3	2	1	0
33. Creo que algo raro le ocurre a mi cuerpo	3	2	1	0
34. Creo que le ocurre algo extraño a mi mente	3	2	1	0
35. Me siento incómodo cuando tengo que comer o beber en público	3	2	1	0
36. Tengo miedo de desmayarme en público	3	2	1	0
37. Siento que los demás valorar debidamente mis actos	0	1	2	3
38. Me pongo nervioso cuando me dejan solo	3	2	1	0

39. Me preocupo mucho por cosas mínimas	3	2	1	0
40. Tengo miedo de decir o hacer algo incorrecto	3	2	1	0

Menos de 30 puntos: parece estable y seguro de sí mismo, tanto en el trato con los demás como en las situaciones críticas de la vida. Su fuerza vital podría surgir de su seguridad y de su capacidad para aceptar la ayuda de los demás en los momentos difíciles.

Más de 30 puntos: muestra algunos indicios que podrían ser los predecesores de un ataque de ansiedad. Vigile las palpitaciones, la sudoración y la tensión muscular. ¿Suele perder el control?, ¿Teme sufrir un ataque cardíaco o pasar por el trance de la muerte? En caso afirmativo, se encuentra en una fase peligrosa, quizá crítica. Si tiene la sensación de perder el control sobre sus miedos, si estos le dominan y se muestra incapaz de afrontarlos, y si además reduce su radio habitual de movimientos, busque ayuda médica.

Más de 40 puntos: se encuentra usted en una fase crítica y necesita tratamiento por parte de un especialista.

I) Actividades

En este apartado se presenta una batería de actividades tipo para trabajar sobre las líneas de intervención marcadas en la propuesta. No necesariamente se han de usar las que aquí se desarrollan, se trata solo de ejemplos, de cómo se puede trabajar con los progenitores durante la duración de la intervención, pero es importante que, antes de comenzar con la intervención, se cree en los progenitores unos conocimientos básicos que les permitan ponerse en situación para poder comenzar a trabajar sobre los diferentes contenidos. Y, sobre todo, hacerles ver que lo más importante es que sean sinceros en todo momento, que no tengan vergüenza en decir cómo se sienten ni lo que piensan, están ahí para mejorar, si ocultan las cosas no se les podrá ayudar.

Con estas actividades, se trata de que reflexionen, se conozcan a sí mismos y sean conscientes de su estado emocional. El profesional, en cada actividad, irá marcando estrategias y técnicas que pueden trabajar para obtener mejores competencias emocionales.

Es recomendable, usar una ficha como la siguiente, para organizar las actividades a desarrollar en cada sesión, así estará todo ordenado y permitirá al profesional tenerlo todo preparado.

SESIÓN (N.º de sesión)	Título de la sesión		
OBJETIVOS	Objetivos que se pretenden alcanzar en la sesión		
CONTENIDOS	Contenidos que se trabajan		
METODOLÓGIA	Cómo se va a trabajar y con qué para lograr los objetivos		
	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
	Actividad 1		
	Actividad 2		
	Actividad 3		
	Actividad 4		
EVALUACIÓN	Cómo se evalúa la sesión y con qué, para comprobar la consecución de los objetivos		

❖ **Actividad 1:** “Me siento, me conozco y soy capaz”

Los participantes deben escribir en un papel, cada uno lo suyo de manera individual, cinco cosas que reflejen que sienten por ellos mismos, cómo piensan que son y de qué son capaces. Una vez escrito, se reflexionará sobre ello, cada participante leerá lo que ha escrito sobre sí mismo, el profesional hará de mediador e irá guiando la reflexión. Según lo que vayan contando los progenitores, les hará preguntas para que reflexionen sobre lo que han escrito y por qué.

Es importante que sean conscientes de porque piensan todo lo que han escrito tanto para bien como para mal y poder partir de ahí la intervención, explicando diferentes aspectos como:

- No es lo mismo sentirse querido, que ser querido.
- Los hechos tienen más importancia que las palabras.
- Todo el mundo fija una imagen de sí mismo.
- Una baja autoestima está relacionada con lo que uno cree que es capaz de hacer o no.
- Las inseguridades nacen de los miedos, los peligros o por la falta de confianza.

Se trata de que los participantes descubran porque se sienten de una forma u otra consigo mismos. Una vez terminado con la reflexión de cada uno, usando los aspectos anteriores se hace un Role-playing, donde los participantes tendrán un papel determinado que el profesional les otorgará y deben comportarse como les haya tocado. En este caso el profesional, en función de lo que hayan contestado con anterioridad les dará un papel inverso, es decir, si un participante tiene una imagen negativa sobre sí mismo deberá representar un personaje que tenga una alta autoestima, y así con el resto. Permite trabajar los elogios, las críticas constructivas, puntos fuertes y débiles o la inteligencia emocional, y, la estrecha relación de esta con la autoestima. Tras finalizar el Role-playing se hace una breve reflexión y se les pregunta cómo se han sentido, si les ha costado o no interpretar el papel, etc.

❖ **Actividad 2:** “Piensa en positivo”

Se trata de que los progenitores mejoren el concepto que tienen sobre ellos mismos, además compartirlo en grupo permite ver que técnicas usan los demás para encontrar el lado positivo de las cosas e intercambiar ideas y opiniones. Por parejas, cada

participante deberá decirle a la otra, dos partes de su cuerpo que le gustan de sí mismo, dos cosas que le gustan de sí mismo, algo que se les da bien hacer y qué hacen cuando tienen un problema. Se trata de que reflexionen y que expliquen cómo se han sentido intercambiando esa información con los demás, y como han percibido los demás la imagen que tienen sobre sí mismos.

Luego se les pide lo mismo, pero en este caso, deben contar como piensan que lo ven los demás, es decir, deben escribir, que imagen creen que los demás pueden tener sobre él. Para poder ver si hay relación entre lo que la persona piensa de sí misma a cómo cree que la ven los demás.

❖ **Actividad 3:** “Y tú, ¿Cómo actuarías?”

El profesional, irá leyendo diferentes situaciones cotidianas que los diferentes participantes pueden vivir, según las va leyendo les pide que expliquen que harían en cada situación, cómo reaccionarían y que soluciones darían. Se trata de algo muy sencillo, pero al mostrar situaciones reales y cotidianas permite conocer al profesional como se comportan los participantes, pudiendo así, marcar las pautas que deberían seguir, cómo deberían actuar, qué deberían cambiar o qué tienen que mantener porque lo están haciendo de forma correcta.

Además, al estar en grupo permite el intercambio de ideas y formas de afrontar las diferentes situaciones, consiguiendo un aprendizaje mucho más rico.

❖ **Actividad 4:** “Cómo expreso mis emociones”

El profesional les entregará a los participantes una plantilla, en la cual, deben escribir una situación que hayan vivido, la que quieran, puede ser tanto positiva como negativa, y luego deben ir rellenando lo que se les pide. Una vez completado, el objetivo es que sean capaces de reconocer sus emociones para poder controlarlas y conocer que competencias emocionales poseen y cuales deben trabajar más.

Escribe una situación que hayas vivido (puede ser positiva o negativa)	
Identifica la emoción y la sensación que esa situación te produjo	
Que sentimientos te generó y si en otras ocasiones algo similar te ha producido las	

mismas sensaciones o ha sido diferente y por qué.	
Como reaccionó tu cuerpo (sudor, escalofríos, aumento de pulsaciones, etc.) y señala la parte del cuerpo dónde más sentiste la emoción	
Como le expresaste a los demás tus sentimientos (enfadado, contento, triste, etc.)	
Fuiste honesto con lo que hiciste en ese momento	
Cómo te hubiera gustado hacerlo	

❖ **Actividad 5:** “Carrera de obstáculos”

Para trabajar el control del miedo, una vez explicado que todos los humanos tienen miedo, independientemente de su situación social, cultural, etc., debido a que se trata de una emoción básica, y, por ello, no se ha de sentir vergüenza. Se solicita a los usuarios que elaboren una lista de al menos cinco cosas que les preocupan, que les dan miedo que puedan suceder, los miedos más importantes que tengan. Los deben ordenar de mayor a menor relevancia.

Una vez los han escrito, el profesional, les explica a los participantes que los miedos son como una carrera de obstáculos, que cada vez que van corriendo y se encuentran con uno deben intentar pasarlos para seguir avanzando, deben superarlos. Durante toda su vida, aparecerán obstáculos y deben estar preparados y saltarlos. Además, al igual que un saltador cuenta con su pértiga para dar un salto más grande, cada persona debe contar con sus técnicas o estrategias para enfrentarse a los problemas.

Aquí lo importante no es descubrir los miedos que tengan sino los recursos con los que cuentan para gestionar esos miedos.

Después de explicar esto, se les pide a los participantes que al lado de sus miedos escriban aquellos recursos que tienen para hacerles frente. Y se reflexiona sobre ello.

❖ **Actividad 6:** “El efecto Pigmalión”

Dos voluntarios abandonan la sala y el resto de los participantes se divide en dos grupos. Uno de los grupos elogiará y animará a uno de los voluntarios y el otro tratará de manera indiferente y desmotivará al otro voluntario. Entran los voluntarios y el profesional les explica que deben ser capaces de llevar un huevo en una cuchara sin que se les caiga.

Mientras lo hacen uno de los voluntarios se sentirá apoyado y el otro no. Se trata de que identifiquen los sentimientos que les ha generado la situación tanto positiva como negativa, que sean capaces de mostrar cómo se han sentido.

Posteriormente se les pedirá a los participantes que cuenten una situación donde se hayan sentido apoyados y se hayan generado emociones positivas y otra donde se hayan sentido solos y que emociones les ha generado. De esta manera podrán enfrentarse a sus emociones y ver como se controlan emocionalmente en determinadas situaciones, cómo reaccionan.

❖ **Actividad 7:** “Cuéntame tu problema”

Contar o escribir el problema siempre ayuda a razonarlos, verlos desde otra perspectiva y obtener otras soluciones o puntos de vista. Por ello, se les pide a los participantes que escriban algo que les preocupa en ese momento, una vez lo tienen lo leerán en alto de uno en uno y explicarán como están gestionando la situación. A partir de ahí, el resto debe ponerse en su situación y decir como lo gestionarían ellos. De esta forma no solo se obtienen otras ideas o puntos de vista, sino que también se trabaja la autoestima.

❖ **Actividad 8:** “Aliviando el estrés”

Para que los participantes sean capaces de determinar cuáles son aquellas situaciones que le producen estrés y cuáles son los recursos que usan para gestionarlo, así como, las emociones que le producen y como repercuten en su entorno más cercano. El profesional al cargo de la intervención les pedirá que escriban su nombre, tres situaciones o cosas que los motiven y tres cosas que los estresen. También pueden dibujar en lugar de escribir.

Una vez hecho esto, se les pedirá que lo expongan al grupo de forma que se pueda reflexionar sobre ello. Posteriormente se trabajan técnicas para aliviar el estrés, algunas de ellas pueden ser: la relajación, haciendo una actividad de relajación con los

participantes para que aprendan a controlarse ante situaciones muy estresantes; otra puede ser, hacerles escribir cosas positivas que pueden sacar de una situación negativa; o la risoterapia.

❖ **Actividad 9:** “Cuál es tu estilo”

Es importante trabajar con los progenitores: la autoridad, la empatía, el saber decir no, cumplir promesas, establecer normas, mostrar los comportamientos adecuados, los mensajes yo, marcar límites, mostrar alternativas, la negociación, las críticas y amenazas, etc. Se les pide a los progenitores que reflexionen sobre aspectos como:

- Cómo son las peleas que tienen con sus hijos y con su pareja.
- La paciencia que muestran ante determinadas situaciones.
- El castigo y lo que creen que se consigue con él.
- Cómo establecen los límites y las normas, si les sirven o no, si son justos o no, si los hijos las cumplen, si las establecen de forma conjunta con su pareja.
- Cómo explican las cosas a sus hijos, cómo les dan instrucciones.
- Si tienen en cuenta a sus hijos para tomar determinadas situaciones.
- Si ambos le explican lo mismo al niño o cada uno dice una cosa.

A partir de aquí, entre todos deben reflexionar y pensar como lo hacen ellos, como les afecta emocionalmente y como creen que es la mejor forma de actuar.

❖ **Actividad 10:** “No digas SI cuando quieres decir NO”

Es una actividad para trabajar la asertividad, se pretende que los progenitores sean capaces de decir sí o no ante determinadas circunstancias de manera que nadie salga perjudicado, tanto por negarse como por hacer las cosas aunque no quiera. De esta forma podrán reconocer en sí mismos y en los demás como se comunican (pasivo, asertivo o agresivo) y cómo influye esa forma de comunicarse emocionalmente. Además, permite descubrir los beneficios emocionales de una comunicación asertiva.

En primer lugar, se debe explicar las tres formas de comunicación: agresiva, asertiva y pasiva. A continuación, los participantes deben decir con cual se identifican más y escribir una situación en la que se han comunicado de manera pasiva, otra de manera agresiva y otra de un modo asertivo. Tras escribirlas se les pide que al lado escriban como se sintieron en cada una de ellas, qué emociones experimentaron, pudiendo

identificar el comportamiento que determinadas situaciones y su control emocional puede provocar en ellos mismos y en los demás. Luego se va leyendo, comentado y reflexionando sobre lo que han escrito enseñando diferentes estrategias para identificar y controlar determinadas emociones.

❖ **Actividad 11:** ¿Cómo me siento?

Dentro de una caja, el profesional introduce diferentes papelitos doblados, en cada papel habrá escrita una situación que pueda representar a los participantes junto con una serie de emociones que dicha situación provoca o puede provocar. Los participantes irán sacando un papel, lo leerán en alto y dirán si se sienten o no identificados y por qué o si han experimentado otras emociones diferentes ante las mismas situaciones.

❖ **Actividad 12:** “Qué hacemos bien”

Se les pedirá a los participantes que durante unos minutos piensen y escriban cosas que consideran que ellos hacen bien tanto en la educación hacia sus hijos como con su pareja y que hacen bien sus parejas respecto a ellas y a sus hijos. Esta actividad permite ver en aquellas parejas que acudan de forma conjunta a la formación si se encuentran en sintonía o no en cuanto a la educación que les dan a sus hijos y en la distribución de roles, así como, si ambos caminan hacia el mismo objetivo o si un miembro de la pareja dice blanco y el otro negro.

Antes de exponerlo y reflexionar sobre ello, también se les pedirá que escriban una sola cosa, lo peor que creen que hacen ellos y lo peor que creen que hacen sus parejas. Luego se van leyendo, reflexionando, opinando y marcando pautas.

❖ **Actividad 13:** “Tenemos un problema”

El profesional les presenta una situación, por ejemplo, deben asistir a la reunión organizada por el presidente de la comunidad porque deben tratar muchos asuntos importantes.

Algunos de los participantes tendrán roles asignados y se sentarán en círculo, otros observarán la situación. Cada participante interpreta su papel pero nadie sabrá qué papel tiene (coordinador comienza la reunión, vecino que fuma mucho y protesta por todo, el que odia que fumen a su lado, el que solo se preocupa por el mismo, el que intenta poner orden, el que quiere marcharse rápido, etc.), las personas que observan deben ir viendo cómo se comportan los demás y como intentan dar solución a los asuntos que se

han ido a tratar en la reunión. Luego se cambian los papeles y los que observaban ahora actúan. Se debe reflexionar sobre cómo se han intentado poner de acuerdo, que problemas han surgido, si se ha solucionado el asunto de la reunión, etc.

❖ **Actividad 14:** “Las civilizaciones”

Se divide a los participantes en tres grupos y cada uno de ellos pertenecerá a una civilización. Se debe crear un acercamiento entre las tres civilizaciones. Cada civilización tendrá un rol:

- **Civilización Persa:** son muy religiosos, sociedad jerárquica, hay un líder al que respetan (se elige a uno), se saludan con una reverencia y tienen una grave enfermedad, solo pueden pisar el suelo de su civilización, si pasa una hora y no vuelven a su civilización el suelo comienza a quemarles los pies.
- **Civilización Azteca:** su única meta a lograr en la vida es la felicidad y tener muchos descendientes, son muy liberales y solo pueden tener hijos si mantienen relaciones con miembros de otras civilizaciones, son individualistas. Siempre que se saludan se frotan la nariz uno con otro.
- **Civilización Maya:** viven de la agricultura, recogen la cosecha de todo el año en un día, no hay jefes, todos deben estar de acuerdo para hacer las cosas, pacíficos y no violentos, se saludan con un abrazo, tienen fronteras para que otras civilizaciones no puedan entrar, solo puede entrar gente de otras civilizaciones el día de la cosecha.

El problema es que deben unirse y formar una sola civilización, deben reunirse y tomar una decisión. Finalmente se reflexiona sobre los sentimientos experimentados, actitudes tomadas, valores, etc.

❖ **Actividad 15:** “Bien, mal o regular”

En la pizarra se pintará un semáforo, los participantes deben ir colocando las tarjetas que el profesional les ha repartido previamente, en las cuales, aparecen diferentes formas de actuar los padres sobre los hijos. Deben leer en alto cada tarjeta, explicarla y colocarla en la parte del semáforo que considera oportuno diciendo por qué.

Formas de control que nunca se debería ejercer sobre sus hijos en el rojo, las que a veces llevan a cabo, pero no deberían en el amarillo y las formas de control adecuadas en el verde.

Hasta que no estén colocadas todas las tarjetas no se debate nada, es al final donde se debate y reflexiona sobre lo expuesto anteriormente.

❖ **Actividad 16:** “El círculo de los sentimientos”

Usando el círculo de las emociones, el cual, está dividido en diferentes estados emocionales, los progenitores girarán el círculo y deberán explicar una situación que hayan vivido en función de la emoción que les ha tocado. De esta forma, conocen otros puntos de vista, opiniones y se va reflexionando entre todos.

❖ **Actividad 17:** “Somos cocineros de emociones”

Los participantes se convertirán en cocineros, deben elaborar un pastel eligiendo alguno de los siguientes ingredientes: felicidad, tristeza, vergüenza, alegría, desesperación, decepción, pasión, amor, nostalgia, ira, miedo... pero lo harán contestando a los siguientes aspectos:

- Explicar el motivo de la elección de los ingredientes, porque unos sí y otros no.
- Si la receta fuera otra persona (piensa en alguien), como la harías.

Después cada participante le su receta y la explica, reflexionado y debatiendo entre todos.

❖ **Actividad 18:** “La ira”

En un primer momento, se explicará a los progenitores que es la ira y cuáles son sus características, para que puedan realizar correctamente la actividad. Posteriormente, se les pide que escriban en un papel la última vez que algo o alguien les enfadó y les hizo sentir ira. Por último, se exponen en grupo y se reflexiona para que puedan ser conscientes de que la ira es una emoción, la cual, se puede gestionar.